
ژماره ٣
ت٢ ٢٠١٠
پزیشک
گۆڤارەکی مانگانەی
تەندروستیی پزیشکییە


هۆکاری یەکەمی مەرگ لە عیراق

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





سەرنووسەر

گۆڤاری پزیشک

گۆڤاری پزیشک بەزانین بەوئەرکەی پێیسپێردراوەولەهەوڵی خزمەت گەیاندن بەبواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی لەژمارەی ئەمجارەوە بڕیاردرا کەبکرێت بە گۆڤارێکی هەمەڕەنگی پزیشکی وهەموبابەتێکی پزیشکی لەخۆوە بگرێت کە کەسانی پسپۆڕلەبوارەجیاجیاکانی پزیشکی دەینووسن واتا نابێت پزیشکێک لەهەموو بوارێک بنووسێت بەڵکو دەبێت تەنیا لەبواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت کەئامانج بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری هاووڵاتیان بێت وبۆهاووڵاتیان بەسوودبێت، وەناوە ناوە لەهەروەرزەی ژمارەیەک تەرخان دەکرێت بۆباسکردنی نەخۆشیەک کەلەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا مرۆڤایەتی پێیەوەدەناڵێنێت وڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەپەتا ناوی دەبات هەروەک چۆن ژمارەی پێشووتەرخانْ کرابووبۆ شای نەخۆشیەکان کەئەویش نەخۆشی شەکرەبوو، گۆڤارەکە چەندگۆشەیەکی بەردەوامی دەبێت.

لەوانە: هەرجارەونەخۆشیەک کەبەگوێرەی باوی وبوونی وپێویستی هاووڵاتیان لەگەل هەرژمارەیەک باس لەنەخۆشیەک دەکرێت، فایلی ژمارەکەبابەتێکی پێویستی وکاتی تێدا باسدەکرێت وهۆشیاری دروستی کەپزیشکی پسپۆڕ ڕێنمایی گشتی وئامۆژگاری دەربارەی دروستی بۆهاووڵاتیان ڕووندەکاتەوە ونۆڕینگەی پزیشک کەدەرگایەکە بۆپەیوەندیکردنی بەردەوام لەنێوان گۆڤاری پزیشک وهاووڵاتیان کەتیایدا هەرپزیشکەوبەگوێرەی پسپۆڕیەکەی وەڵامی پرسیاری هاووڵاتیان دەداتەوە، زاخاوی مێشک وەک دەرگایەکی حەوانەوەی گۆڤارەکەودواتر هەرجارەوباسێک کەبەشێوەیەکی تەنزئامێز باس لەگیروگرفتێک یان ڕەفتارێکی نادروستی ناوکۆمەڵی کوردەواری دەکرێت بەهیوای چاککردنی بواری تەندروستی وڕۆشنبیرکردنی کۆمەڵی کوردی.

دوای دەرچوونی چەند ژمارەیەک لەگۆڤارەکەولەبەرئەوەی بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی کەموکورتی زۆرە بۆیەگۆڤارەکە بڕیاریداوە کەدوولاپەڕە بۆڕێکلام بۆپزیشکان تەرخان بکات کەتیایدا پزیشکان ناووپسپۆڕی وشوێنی نۆڕینگەیان تیایدا بڵاودەکەنەوە لەبەرئەوەی لەوچەندمانگەی پێشووتر خەلکانێکی زۆر بۆنەخۆشیەکانیان لەهەموپارێزگاکانی کوردستان ودەرەوەی کوردستان چ بەتەلەفۆن یان بەپۆستی ئەلیکترۆنی داوای ناووپسپۆری پزیشکانیان لێکردووین.

هاووڵاتیانی خۆشەویست گۆڤاری پزیشک پەیامێکی پیرۆزی هەڵگرتووە بۆیەکارئاسانکردنی ویارمەتیدانی ودەستگرتنی وبەرەوپێشبردنی ئەرکێکی نیشتمانی ونەتەوەیی وئایینی ومرۆڤایەتیە هەمووکاتێکیش تاکی کوردی گیان لەسەردەست بووە بۆ خزمەت گەیاندن بەگەل ووولاتەکەی .

ڕۆژی جیهانی دڵ

پێشەکی

د.داوود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دڵ وهەناو
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری /هەولێر

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لەسالی (٢٠٠٠ز) یەوە یەکشەممەی کۆتایی مانگی ئەیلولی داناوە بەڕۆژی نەخۆشیەکانی دڵ لەبەرئەوەی نەخۆشیەکانی دڵ لەهەموو وولاتانی جیهان ڕوولەزۆربوووندایەبۆیەئەو ڕۆژەدیاریکراتاوولاتان لەومەترسیەئاگاداربکرێنەوەوزەنگی ئەولێدراکەنەخۆشیەکانی دڵ وەک پەتابۆمرۆڤایەتی خۆی مەلاس داوەبەتایبەتی بەهۆی زیادبوونی هۆکارەکانی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ. لەم ساڵیشدا ڕۆژی یەکشەممە کەوتەڕێگەوتی ٢٦ ی ئەیلول وبەڕۆژی جیهانی دڵ ئەم ساڵ ئەوڕۆژەبوو وڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بەهەماهەنگی زیاتر لەسەدوولات هەڵمەتی بەرنگاربوونەوەی نەخۆشیەکانی دڵ کراو. جیهان لەمەترسی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ ئاگادارکراوەوڕێژەی تووشبووان بەمەترسیدار ئەژماردکراو بەترسناک وخراپ دانرا.

نەخۆشیەکانی دڵ ساڵانەلەسەرانسەری جیهاندادەبێتەهۆی مردنی زیاترلە ١٧,١ملیۆن کەس ونزیکەی ٣١٪هۆکاری مردن بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵەوەیە،نەخۆشیەکانی مەترسیەکەی لەوەدایە کەلەزۆربەی کاتداشاراوەیەونیشانەیەکی دیاری نیەهەتائەوڕۆژەی خۆدیاردەخات.لەعیراقدائێستانەخۆشیەکانی دڵ هۆکاری سەرەکی مردنەوپلەی یەکەمی گرتووە.نەخۆشیەکانی دڵ ڕوولەزیادبوونەبەهۆی: زیادبوونی نائارامی وپشێووی دەروونی وناجێگیری باری کۆمەڵایەتی وزۆربوونی ژمارەی دانیشتووان وقەرەباڵغی وجەنجاڵیوپیسبوونی ژینگەوزۆرخواردنی خۆراکی چەوروجگەرەکێشان وخواردنەوەی کحوولیەکان وزۆربوونی نەخۆشی شەکرەونەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وقەڵەوی وکارنەکردن وتەمبەڵی ووەرزش نەکردن وگۆڕانی ژیان وگوزەرانی خەلک.

زۆرهۆکارهەن کەنەخۆشی دڵ لەمرۆڤ دروستدەکەن وبەتاقیکردنەوە دەرکەووتووە ئەگەر مرۆڤ هاتوولەتەمەنێکی زووەوە کەوتە خۆوکۆنترۆلی ئەوهۆکارانەی کردوهۆکارەکانی کەمکردەوەئەوا دووردەبێت لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ وئەگەر ئەگەری تووشبوونی زۆربوو ئەوا درەنگتر تووشی دێت، لەوفاکتەرانە تەمەن ورەگەزوتوخم وهۆکاری بۆماوەیی کەخۆنەویستن ولەویستی مرۆڤدانین وهۆکارەخۆویستەکان کەدەتوانرێت دەستی بەسەردابگیرێت وەک جگەرەکێشان وخواردنەوەکحولیەکان وبوونی چەوری لەناوخوێن وبەرزبوونەوەی فشاری خوێن ونەخۆشی شەکرە. لەهەر تەمەنێک دابیت درەنگە هەر ئێستا هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەنەخۆشیەکانی دڵ پیادەبکە وگۆڕان لەشێوەی ژیانی خۆت بکە بۆئەوەی تانەمەنێکی زۆر دوور لەنەخۆشیەکانی دڵ بەدووربیت بەتایبەتی ئەگەرئەوڕاستیەبزانین کەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداری داوە کەساڵی ٢٠٢٠ز بەساڵی نەخۆشیەکانی دڵ دادەنرێت لەبەرئەوەی پێشبینی دەکرێت کەلەوساڵەدا نەخۆشیەکانی دڵی تیایدا دووهێند بێت.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo.com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د.حمەنجم حمەفرج جاف
د.دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر ی.د.تەیب صابر کریم
د.نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د.جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د.خالص قادر ئەحمەد
د.داوود حسن ڕەمەزان
د.پشتیوان مامە خدر
د.ئازاد موستەفا مەحموود
د.حسین علی عبدالله

بەڕێوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

دیزاین:

وریا بوداغی

سندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیش هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا

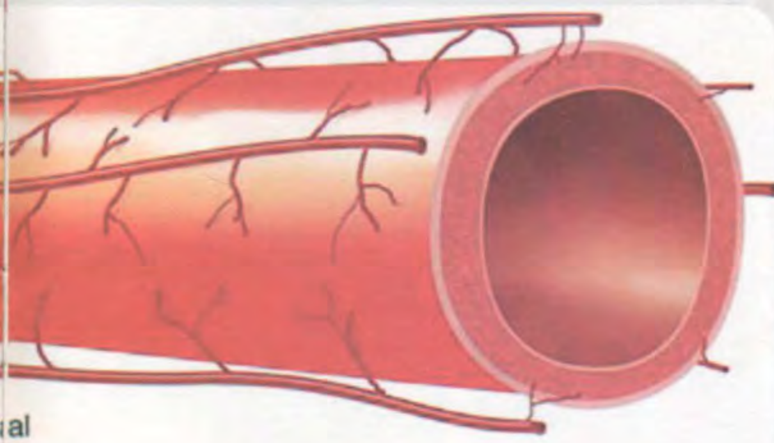
تیراژ: (٤٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



هۆشیاری دروستی



تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان



Endogenous Inhibitors of Angiogenesis

Factors

-VEGF [5,25,26]
-PDGF [27,28]
-FGF [29]
-HGF [30]

-Thrombospondins [40]
-Platelet factor IV [41]
-Endostatin [42]
-Kallistatin [43]
-Collagen XVIII [44]

Downregulation?

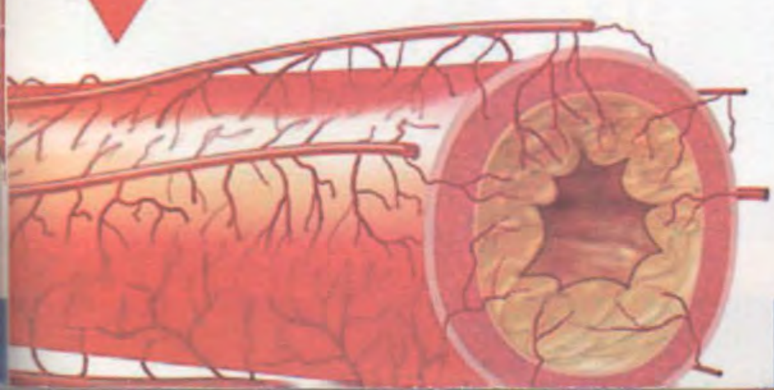
د.ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دڵ

تەسک بوون (یان رەق بوونی) خوێنبەرەکان نەخۆشییەکی باوو سەردەمییە، بە هۆکارێکی گرنگی مردن و لەکارکەوتن دادەنرێت، هەروەک ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) هۆشداری داوە کە ساڵی ٢٠٢٠ بە ساڵی نەخۆشییەکانی دڵ دادەنرێ لەبەر ئەوەی لەم ساڵەدا پێشبینی دەکرێ کە نەخۆشییەکانی دڵ تیایدا دوو هێند ببێ، وە ئەم نەخۆشییە نەخۆشیەکی ماتە لە تەمەنێکی زۆر زوو دەست پێدەکات و بەرە بەرە زیاد دەکات تا بە تەواوی تیرەی خوێنبەرەکە دەگیرێت و نەخۆشەکە تووشی تۆرەی دڵ یان تۆرەی مێشک دەکات و ئەگەر تاکی تووشبوو زوو دەست نیشان بکرێت دەتوانرێت نەهێلن تووشی تۆرەی دڵ یان تۆرەی مێشک ببێت یان دەتوانرێ تووشبووەکەی بۆ تەمەنێکی درەنگتر دوابخرێ، کەواتە جا با بزانین تەسکبوونی خوێنبەرەکان چییە؟ چۆن ڕوو دەدات؟ نیشانەکانی چین؟ ڕێگاکانی خۆپاراستن چین؟

- تەسکبوونی خوێنبەرەکان بریتییە لە نیشتنی چەوری لەسەر دیوی ناوەوەی دیواری خوێنبەرەکان لە ئەنجامی زیادبوونی ڕێژەی چەوری لەناو خوێن و چەند هۆکارێکی تر (دواتر باسیان دەکەین) بەمەش دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان و خوێن بەکەمی بۆ ئەو جێگایانە دەچێت کە ئەو خوێنبەرە خوێنی بۆ دەبات.

-ئایا هیچ خوێنبەرێک هەیە کە لەم نەخۆشییە بە دوور بێ؟

نەخێر، هەموو خوێنبەرەکان لەوانەیە تووشی ئەم نەخۆشییە ببن بەڵام بەزۆری لەوانەیە ڕوودەدات کە پێیان دەگوترێت خوێنبەری قەبارەی ناوەند (Medium Sized Arteries) وەک:



Atherosclerosis

١ - خوێنبەری دڵ (مرۆڤ تووشی سنگە گوژێ یان نۆرەی دڵ دەکات).

٢ - خوێنبەری مێشک (تووشی نۆرەی مێشک دەکات).

٣ - خوێنبەری قاچ (تووشی قاچ ئێشەی دەکات و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت لەوانەیە تاکەکە تووشی لاڕەشە (Gangrene) ببێت).

ئایا تەسکبوونی خوێنبەرەکان چۆن ڕوودەدات؟

ئەگەر سەیری بڕگەیەکی خوێنبەرێکی تەسکبوون بکەین لەژێر مایکرۆسکۆب دەبینین کە پێکدێت لە قەتماغێک Plaque هەر قەتماغەیەک لە ئەنجامدا خانەی قەپگر و ماددەی چەوری لە دیوارەکە نزیک دەبێتەوە و ماددەی کۆلیسترۆل لەسەر ئەو جێگایە بریندارە دەنیشێ و لە ئەنجامی بوونی چەند فاکتەرێک کە یارمەتی خوێن مەیین دەدەن، خوێنەکە دەمەیت و بەڕیشاڵی فایبەری دەورە دەدرێ و بەرە بەرە گەورە دەبێ ئەمەش دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکە، ئەو قەتماغەیە لەوانەیە بۆماوەیەکی زۆر بمینێ بێ ئەوەی مرۆڤەکە هەست بە هیچ بکات یان لەوانەیە پارچەیەک لەو قەتماغەیە لێ ببێتەوە و لە شوێنێکی تر ئەو پارچەیە خوێنبەرێکی تیرە بچووکتر بگیرێنی و نەخۆشەکە تووشی سینگە کوژێ یان نۆرەی دڵ بکات.

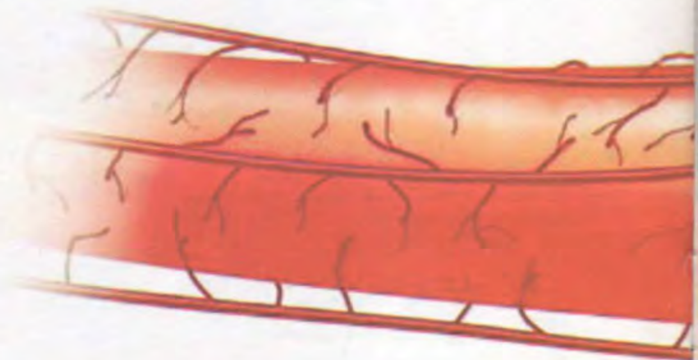
هۆکارەکان چین کە یارمەتی تەسکبوونی خوێنبەرەکان دەدەن؟

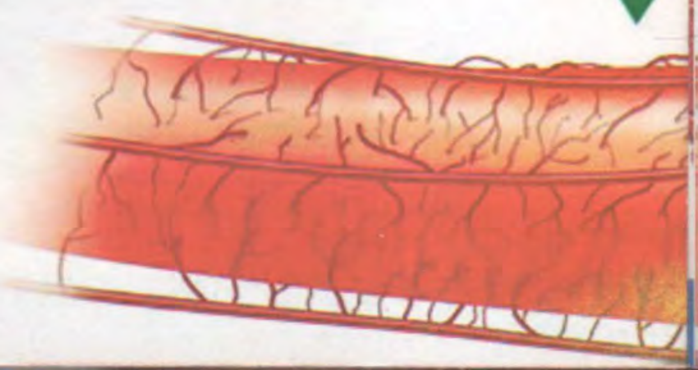
هۆکارەکان دەتوانرێ بکرێن بە دوو جۆرەوە:

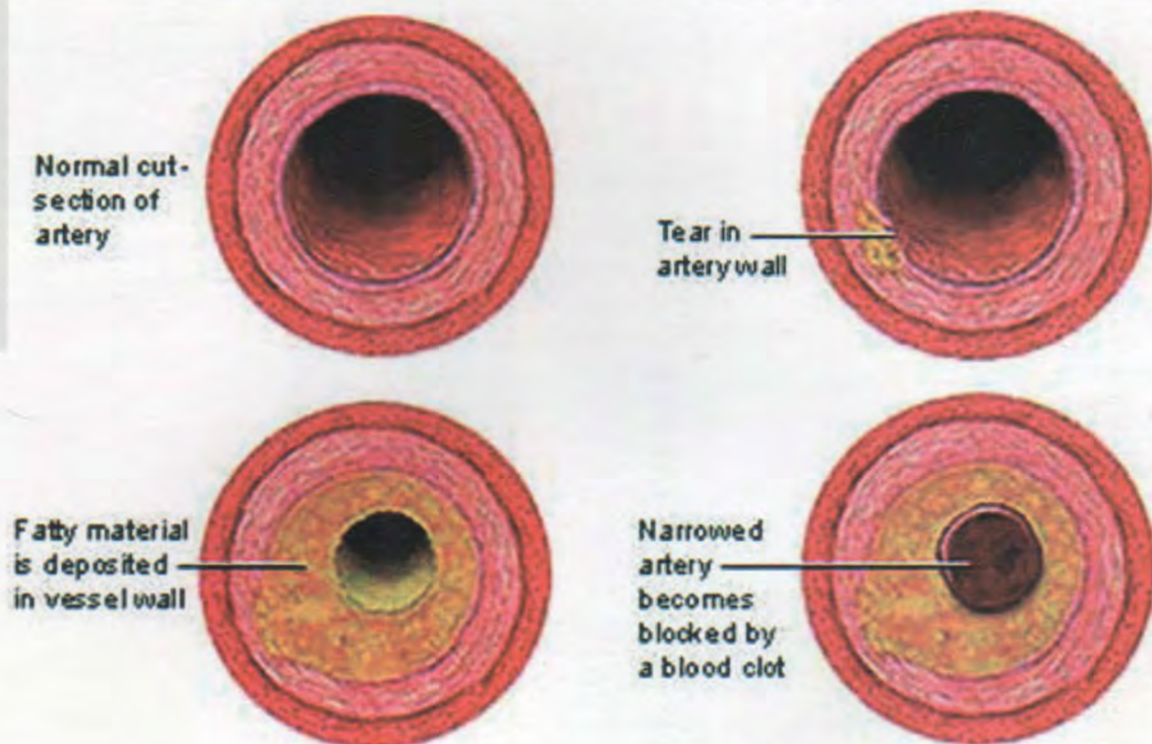
١ - ئەو هۆکارانەی کە لە ژێر ویستی مرۆڤ دانین وەک:

ا - تەمەن: هەرچەند مرۆڤ بەناو ساڵ بکەوێت و بە تەمەنتر بکەوێت ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە زیاد دەبێت.

ب - توخم: توخمی نێر لە توخمی مێینە زیاتر تووشی







ئەم نەخۆشییە دەبێت بەڵام ئافرەتان دوای تەمەنی ٤٥ ساڵی ئەگەری تووش بوونیان بەم نەخۆشییە لەگەڵ پیاوان یەکسان دەبێت، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە هۆرمۆنی مێینە وەک هۆکارێکی خۆپاراستنە لەم نەخۆشییە.

ت - ڕەگەز: ئەم نەخۆشییە لەناو هەندێ میللەت زۆرترە وەک لەوەی تر ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هەڵس و کەوت و ڕەفتاری تایبەت بە میللەتان بۆ نموونە هەمان دەوروبەر هەمان سیستەمی خۆراک و هەمان ڕەفتار لە خواردن.

ث - بۆ ماوە: هۆکاری بۆ ماوەیی دەورێکی گرنگی هەیە لە تووشبوون بە نەخۆشی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان، بینراوە: کە ئەو خانەوادانەی تاکی تووشبوویان هەیە بە تایبەتی (لە پیاوان پیش تەمەنی ٤٥ ساڵی و لە ئافرەتان پێش تەمەنی ٥٥ ساڵی) ئەگەری تووشبوونی تاکی تریان زۆر زیاترە، هەروەها ئەو خانەوادانەی کە نەخۆشی زیادبوونی چەوری ناو خوێنیان هەیە Hyper lipidaemia ئەگەری تووشبوونیان بەم نەخۆشییە زۆرە.

٢- ئەو هۆکارانەی کە لە ژێر ویستی مرۆڤ دان:

ئەو هۆکارانەی کە دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێت و مرۆڤ زۆر بە ئاسانی دەتوانێ بەسەریاندا زاڵ بێ:



ا - جگەرە کێشان: ئەوانەی کە جگەرە کێشن ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشی تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان ٦٠٪ زیاترە لەوانەی کە جگەرە کێشن، جگەرە کێشان دەبێتە هۆی: بریندارکردنی دیوی ناوەوەی دیواری موولوولە خوێنینەکان و دەبێتە هۆی زیاتر بەیەکەوە نووسانی خەپلەکانی خوێن و خوێن مەیین.

ب - فشاری خوێن: زیادبوونی فشاری خوێن ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە (تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان) زیاد دەکات، بینراوە، ئەگەر فشاری خوێن کۆنترۆڵ بکرێ ئەگەری تووشبوون بە تەسکبوونی خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوە.

ت - زیادبوونی چەوری ناو خوێن: بە هۆکارێکی گرنگی تووشبوون بە نەخۆشی تەسکبوونی خوێنبەرەکان دادەنرێت هەروەک دەزانین چەوری

Atherosclerosis

یـان بـه شـێـوەی کۆلیسترۆل Cholestrol یان بەشێوەی تراگلیسراید TG لەناو خوێندا هەیە، وە چەوری کۆلیسترۆل لەناو خوێندا بە بەرگێکی پرۆتینی دەورە دەدرێ و دەبێ بەسێ بەشەوە: چەوری چڕی بەرز HDL کە بە چەورییەکی باش دادەنرێت و لە لەشدا یارمەتی خۆپاراستن لە نەخۆشی خوێنبەرەکان دەکات و چەوری چڕی نزم LDL کە بەچەورییەکی مەترسیدار دادەنرێت و زیادبوونی لەلەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات، وە ئەگەری تریش هەیە کە چەوری چڕی زۆر کەم VLDL.

ث - نەخۆشی شەکرە: ئەو تاکانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان زۆرترە لە تاکێک کە نەخۆشی شەکرەی نییە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک:

١- چەوری ناو خوێن لە تاکێک کە نەخۆشی شەکرەی هەیە زیاترە بەتایبەتی چەوری چڕی نزم LDL بەمەش مەترسی تووشبوونی زیاترە.

٢ - خراپ کارکردنی موولوولە خوێنیەکانی تاکێک کە نەخۆشی شەکرەی هەیە و لەکاتی بینینی نەخۆشێک کە تەسکبوونی خوێنبەرەکان هەبێت و لەهەمان کاتدا نەخۆشی شەکرەی هەبێت، دەبێت حیسابی ئەوەی بۆ بکرێت وەک ئەو تاکە وایە کە پێشتر جارێک تووشی تۆرەی دڵ بوو بێت.

ه- گوزەرانی ژیان Life Style Fuctors.

١ - قەڵەوی Obesity: بە هۆکارێکی زۆر گرنگ دادەنرێ بۆ تووشبوون بەن نەخۆشییە و بینراوە ئەوانەی قەڵەون ڕێژەی چەوری و فشاری زیاترە بەمەش ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.

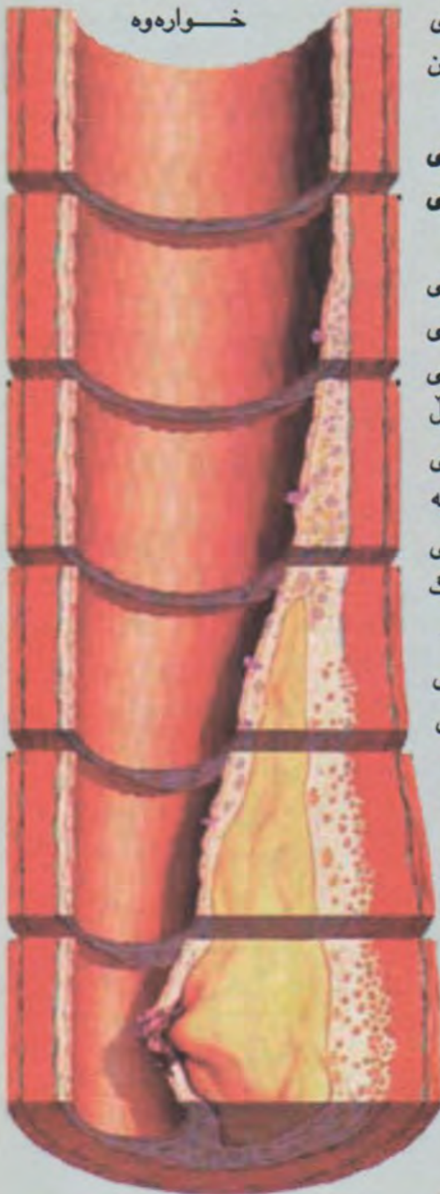
٢ - وەرزش نەکردن: وەرزش دەبێتە هۆی زیاد هاتنە خوارەوەی ڕێژەی چەوری ناو خوێن و دابەزینی فشاری و کۆنترۆل کردنی شەکر بەم جۆرە وەرزش بەڕێگایەکی خۆپاراستن دادەنرێ لە تەسکبووە خوێنبەرەکان.

٣ - خۆراکی چەور Atherogenic diet: ئەو خانەوادانەی کە خۆراکی چەور زۆر بەکاردێنن ڕێژەی تووشبوونیان بە تەسکبوونی خوێنبەرەکان زیاترە.

٤ - دەنکی کۆنترۆل کردنی منداڵبوون Oral Contraceptivepill: ئەو ئافرەتانەی کە حەبی منداڵ نەبوون لە تەمەنی ٣٠ - ٤٠ ساڵی بەشێوەیەکی زۆر بەکارهێناوە ئەگەری تووشبوونیان بە تەسکبوونی خوێنبەرەکان زیاترە لەوانەی کەبەکاریان نەهێناوە، هەروەها ئەگەر جگەرە کێش بن ئەگەرەکە دووهێندە دەبێت.

ماکەکانی تەسکبوونی خوێنبەرەکان؟

هەروەک دەزانین ئەم نەخۆشییە، نەخۆشیەکی ماتە، لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەبێت و نەخۆشییەکە ئەوکاتە ئاشکرا دەبێت کە نەخۆشەکە بۆ نەخۆشیەکی تر سەردانی پزیشک دەکات یان بەهۆی یەک لەم دیاردانەی خوارەوە خۆی نیشان دەدات:



ا - تەسکبوونی خوێنبەرەکانی دڵ:

١- سنگە کوژێی جێگر: لە ئەنجامی تەسکبوونی خوێنبەری دڵ کە لە جێگایەکی دیاریکراوە و بە ماندووبوونێکی زۆر ژانە سنگ دروست دەکات.

٢- سنگە کوژێی نا جێگیر: ژانی سنگ زۆرترە یان زیاترە یان توندترە و ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە.

٣ - تۆرەی دڵ: لە ئەنجامی گیرانی لەناکاو و کتوپڕی

خوێنبەری دڵ و نەخۆشەکە هەست بە ژانێکی سنگ زۆرتر دەکات و لەوانەیە ئارەقەکردن و ڕشانەوەی لەگەڵ دابێت.

٤ - پەککەوتنی دڵ: دوای ئەوەی نەخۆشەکە تووشی نۆرەی دڵ دەبێت لەوانەیە لە هەمان کاتدا تووشی پەککەوتنی دڵ دەبێت.

٥ - گۆڕانێک لە لێدانی دڵ لە ئەنجامی سنگە کوژێ یان نۆرەی دڵ.

٦- مردنی لە ناکاو: تەسکبوونی خوێنبەرەکانی هۆیەکی گرنگی مردنی لەناکاوە..

ب- خوێنبەری مێشک:

١ - نەخۆش تووشی نۆرەی مێشک دەبێت.

٢- یان تووشی نۆرەی سادە دەبێت (TIA) کە پاش ٢٤ کاتژمێر نۆرەکەی لادەچێت.

ج- خوێنبەری قاچ:

١ - مرۆڤ هەست بە قاچ ئێشە دەکات.



٢- یان تووشی لارەشە Gangrene دەبێت.

د - خوێنبەری ڕیخۆڵەکان: سک ئێشە دروست دەکات.

لێرەدا پرسیارێک سەر هەڵدەدات ئایا کەی و لە چ تەمەنێکدا مرۆڤ پشکنین بۆ خۆی ئەنجام بدات؟ هەرتاکێک تەمەنی بگاتە ٤٥ ساڵ بەتایبەتی بۆ پیاوان، ئەگەر ڕۆژانە تەنانەت یەک جگەرە بکێشێ ئەوا پێویستە پشکنینێکی چەوری بۆخۆی ئەنجام بدات و ئەگەر چەوریەکەی باش بوو فشاری خوێنی بگرێت، بەڵام ئەگەر تاکەکە قەڵەو بوو یان فشاری خوێنی هەبوو یان شەکرەی هەبوو ئەوا پێویستە لە تەمەنێکی زووتر پشکنین بۆخۆی ئەنجام بدات، هەرچی لە ئافرەتانە ئەوا هەر ئافرەتێک تەمەنی گەیشتە ٥٥ ساڵ ئەوا پێویستە پشکنینێکی چەوری بۆخۆی ئەنجام بدات بەڵام لەوانەی مەترسیان لێدەکەیت، وەک ئەوەی لە خانەوادەکەیان تاکێکیان هەبێت لە تەمەنی گەنجی تووشی نەخۆشی دڵ بوو بێت یان ئافرەتەکە فشاری خوێنی هەبێت یان قەڵەو بێت ئەوا پێویستە لە تەمەنێکی زووتر پشکنین بۆخۆی ئەنجام بدات.

خۆپاراستن:

هەروەک باسمان کرد ئەم نەخۆشییە نەخۆشییەکی ماتە و بەرە بەرە مرۆڤ لەکار دەیەخێ پێویستە گرنگی زۆری پێ بدرێ، زۆر جار ئێمە ئەگەر یەکێک ببینین تووشی نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک بوو بێت ئەو پرسیارە لەخۆمان دەکەین:

ئایا چۆن دەتوانین خۆ لە نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک بپارێزین؟ لە وەڵامدا:

١- پێویستە هەموو لایەک دەزگاکانی ڕاگەیاندن و وەزارەتی تەندروستی و پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و ڕۆشنبیران هەماهەنگی یەکتر بکەن لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری و ڕێنماییی تەندروستی و برەودان بە ڕۆشنبیری تەندروستی هاووڵاتیان.

٢- خاڵی زۆر گرنگ ئەوەیە کە تاک و خێزان و کۆمەڵ هاوکار بن:

ا- کۆمەڵ: کۆمەڵ ڕێنمایی دەکرێت بەوەی کە خۆراکێکی دروست و باش بەکار بهێنن هەروەک چۆن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO خۆراکی تەندروستی دیاریکردوە کە تیایدا ژیانێکی درێژ و تەندروستیەکی باشت دەبێت.

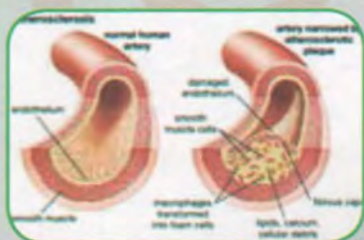
ڕێنماییەکان بریتین لەمانە:

١- نەهێشتنی جگەرەکێشان.

٢ - وەرزش کردن بەلایەنی کەم ڕۆژی نیو کاتژمێر و پێنج ڕۆژ لەهەفتەیەکدا،ئەگەر هیچ نەبێ بەرێگادا ڕۆیشتن بەپێ.

٣- هەوڵ بدرێ کە نەهێڵین قەڵەو ببین.

٤ - هەوڵ بدرێ کە سەوزەو میوە زۆر بخورێت.



٥- وا باشتره که ئەو ووزەی که بۆ زینده چالاکییەکان که لەش لەخۆراک بەدەستی دێنێ ٣٠٪ له چەوری بێت واتا چەوری کەم بخورێت.

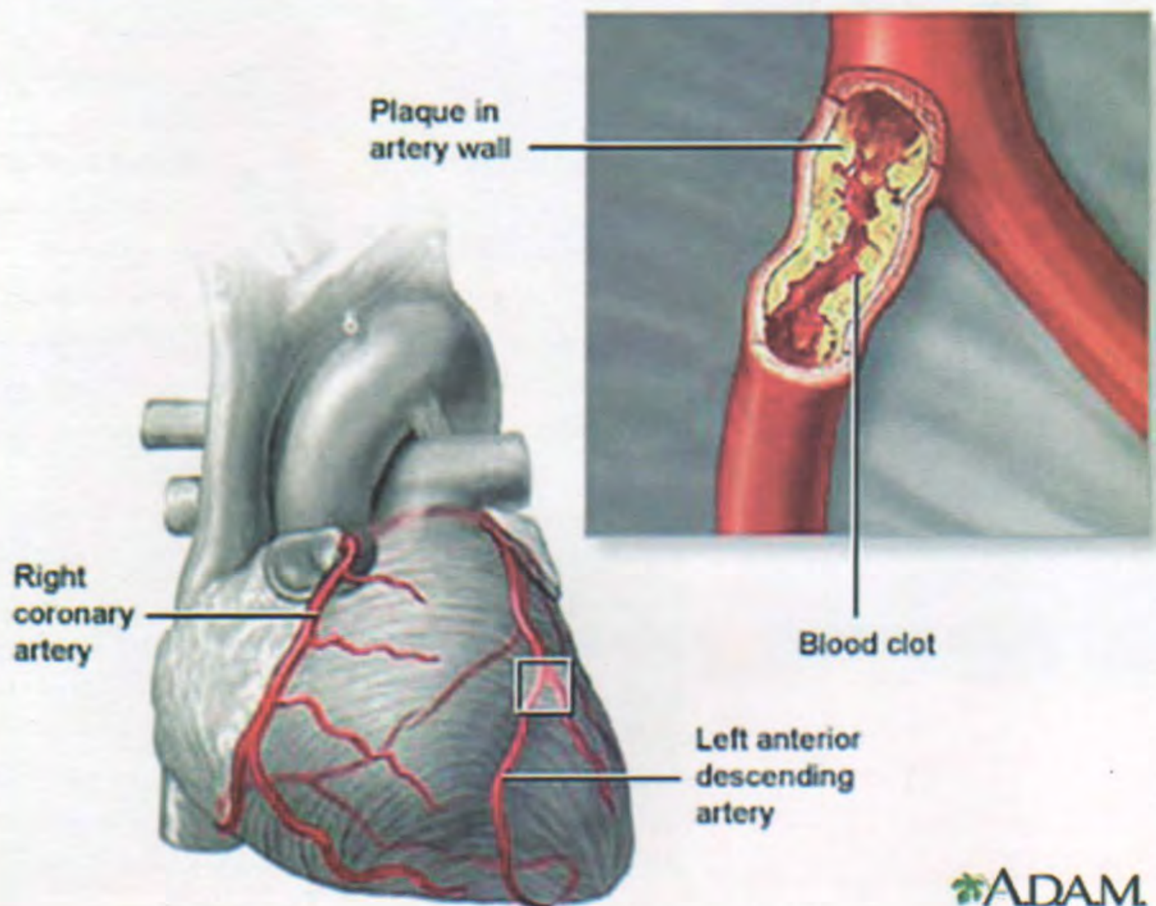
ب- تاک: پێویسته خەلک هۆشیار بکرێتەوه دەربارەی مەترسی ئەم نەخۆشییه که باشترین چارەسەر خۆپاراستنه لێی و هۆشیاری تەندروستی بڵاو بکرێتەوه وه لایەنی خۆپاراستن دەتوانرێ بکرێ به دوو بەشەوه:

١- خۆپاراستنی سەرەتایی: واته پێش ڕوودانی نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک مرۆڤ پشکنین بۆخۆی بکات، خۆ دوور لەو نەخۆشییه بگرین.

ا- هەروەک پێشتر ئاماژەمان پێکرد، ئەو تاکانەی که هیچ فاکتەرێکی مەترسیان نییه و ئەگەری تووشبوونیان به تەسکبوونی خوێنبەرەکان کەمه ئەوا پیاوان له تەمەنی ٤٥ ساڵی و وه ئافرەتان له تەمەنی ٥٥ ساڵی پێویستیان به پشکنین دەبێت.

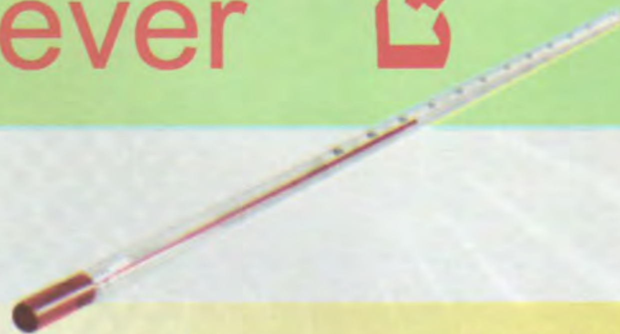
ب- بەڵام ئەو تاکانەی زیاتر له هۆکارێکی مەترسیداریان هەیه وەک جگەرەکێشن یان فشاری خوێن یان شەکرەیان هەیه... هتد، ئەوا پێویسته پێش تەمەنی ٤٥ ساڵی له پیاوان و پێش تەمەنی ٥٥ ساڵی له ئافرەتان پشکنین بۆخۆیان بکەن و سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن.

٢- خۆپاراستن دوای نەخۆشی: ئەوانەن که جارێک تووشی نۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک بوونه و دوای ئەوەی لەماوەی لەناکاو دەردەچن پێویستیان به ڕۆشنبیری کردن هەیه، تاوەکو ماکەکانی تەسکبوونی خوێنبەرەکان تووشیان نەبێتەوه و ئەگەر هۆکاری مەترسی هەیه و چارەسەر بکرێ وەک ئەگەر جگەرەکێش بوو جگەره نەکێشێ و ئەگەر چەوری لەناو خوێن زیادبوو، دەرمانی دژی چەوری وەربگرێ و ڕێنمایی له پزیشکی تایبەتمەند وەربگرێ.





Fever تا



د.زانا تەوفیق باڵەکی
ماستەر لەنەخۆشیەکانی هەناوودڵ

پلــەی گــەرمــی لــەشــی مــرۆڤ هەتالەوبارانەی کەلەکاتی ئاساییدایە گۆڕانی بەسەردادێت وپلەی گەرمی لەش لەبەیانی جیاوازە وەک لەوەی لەئێوارەدا وپلەی گەرمی سیوحەوت پلــەی ســەدی بەپلەیەکی گەرمی ئاسایی ناسراوە ولەوپلەیە پلەیەک زیاتریان کەمترهەرئاساییە، لەبەیانی لەهەموومرۆڤێکداپلەی گەرمی لەش لەئەوپەڕی کەمیدایەولەئێوارە پلەی گەرمی لەش زیاترە.

هۆکارەکانی تا لێهاتن:

لەڕاستیدا تا (Fever)) نەخۆشی نیــە بــەڵـکونیـشانــەی نەخۆشیە وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش مانای وایە شتێک لەناولەش ڕوودەدات وهەمووکات هەوڵمەدە یەکسەرتایەکەت بهێنیتە خــوارەوە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی شاردنەوەی نیشانەکان وسیرایەتخاندنی نەخۆشیەکەوزەحمەت دەستنیشانکردنی هۆکارەکانی ولەئەنجامدا پیسبوونی نەخۆشیەکە.

هۆکارەکانی تا لێهاتن ئەمانەن:

١. تووشبوون بەهەوکردن چ بەهۆی بەکتریا یان پاڵاوتە بێت وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یارمەتیدەردەبێت لەلەناوبردنی پاڵاوتەکە.

٢. لــەوانــەیــە هــۆکــارەکــەی بەهۆی وەرگرتنی دەرمان بێت بەتاییەتی شورنقە یــان لەوانەیە بەهۆی بەرکەوتن بەگەرمی بێت.

٣. هەندێکجار هۆکاری تایەکە نادیارە.

٤. هەوکردنی میزەڕۆ (نەخۆشەکە زۆرمیزدەکات ومیزی دەزورێتەوە) وهەوکردنی ئاڵووەکان (لەوزەتین) و

هەوکردنی گیرفانەکانی لووت وبوونی کێم لەپدووددانەکان.

٥. لەبەرڕۆژسۆتان یان ڕۆژبردن.

چارەسەرکردن:

ئـاگـاداریـەهـیـچ کـات دەرمانی تــادابــەزیــن (ئــەســپـریــن) لــەنــاوکــوردەواری پێیدەووترێت (حەبەپەمبەکەی تای) بەبێ بەبێڕاوێژی پزیشک بۆتا دابەزین نەدەیت بەمنداڵ ومێردمنداڵان لــەبــەرئــەوەی دیــاردەیــەکــی مەترسیدار لەمنداڵ ومێردمنداڵان دروستدەکات وچارەسەرکردنی زەحمەتە.

ا - لـەمـاڵــەوە: هەرکەسێک تـــای هــەبــێــت دەبــێــت لەماڵەوەبحەوێتەوەوئاووشەربەت وشۆربازۆربخواتەوەئەگەرتایەکەی لە ٣٨,٥ پلەی سەدی کەمترب وونەواهەوڵبدەدووربەلەبەکارهێن انی دەرمان بەبێڕاوێژی پزیشک ولەکاتی بوونی تایەکە جلوبەرگێکی تــەنــک لەبەربکەولێنەگەڕێی



لەئاگرنزیک ببێتەوەو لێف وبەتانی پێدامەدەوئەگەربەخۆی دادابوو لەسەری لاببە وپەڕۆیەکی تەنکی پێدادە.

بەڵام ئەگەرپلەی گەرمی لەش لەنێوان ٥ ,٣٨ تا ٤٠ پلەی سەدی بووئەوابۆمنداڵ وگەوران دەرمانی ئەسیتائەمینۆفین (پاراسیتۆل) یان ئیبۆپرۆفین (پرۆفین) بەگوێرەی ڕێنماییەکان بەکاربێنە،گەوران دەتوانن دەرمانی ئەسپرین بۆتادابەزین وەربگرن،هەرچی ئەوانەن (منداڵ وگەورە) پلەی گەرمی لەشیان لەسەرووی ٤٠پلەی سەدیە ئەوادەرمانی ئە سیتا ئە مینۆ فین (پا را سیتۆل) یا ئێیبۆ پر ۆ فین (پر ۆ فین) بەگوێرەی ڕێنماییەکان وەربگرە هەروەهادەبێت کەسەکەزووزوو خۆتەڕبکات وساردکردنەوە (کمادات) ی بەئاوی ئاسایی بەلوعەی زۆربۆبکرێت وهەرنیوسەعات جارێک پلەی گەرمیەکەی بپیورێت.

ب- دەرمان: ئەگەرتات هەبوولەهەریەک لەمبارانەی خوارەوەسەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکە:

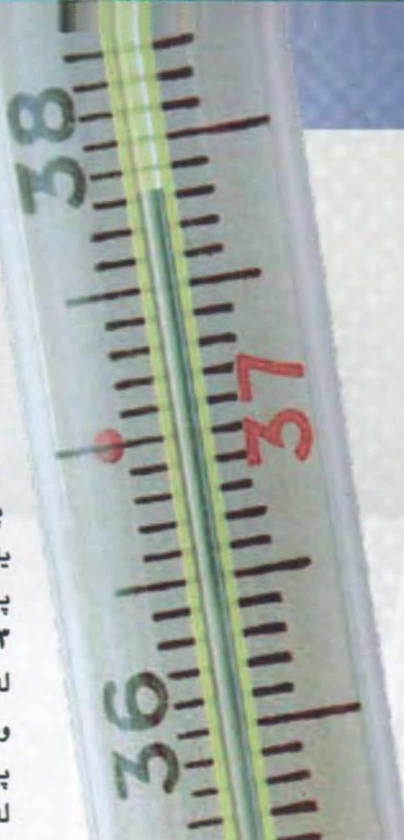
١ - پلەی گەرمی لەشت لە٤٠پلەی سەدی زیاتربوو.

٢ - منداڵ تەمەنی لە سێ مانگ کەمتربوووپلەی گەرمی لەشی لە٣٨پلەی سەدی یان زیاتربوو.

٣- پلەی گەرمی لەش لە ٣ ,٣٨پلەی سەدی یان زیاتربووبۆماوەی سێ ڕۆژ.

٤ - ئەگەرتات لێهات وهەریەک





لەونیشانانەی خوارەوەت هەبوونەوایەکسەربێسێ ودووسەردانی پزیشکت بکە:

ا. سەرئێشەیەکی توندولەناکاو.

ب. چاوسۆربوونەوەونەتوانێت لەبەررۆژچاویکاتەوە.

ج. هەستتکردکوبڵێیت دەخنکێیت وەکئەوەی وابێت دەستت لەهەوکی دەنێن.

ت. گەرووکرانەوەولەکاتی سەرخوارکردنەوە واتدەزانی سەرت بەردەبێتەوە.

ە. وورێنەکردن وغەیب بوون.

و. تایەک تەنگەنەفەسی لەگەل دابێت.

ز. قسەی هەلەقەوپەلەقەکردن ولەبەرخۆگۆتن لەگەل تای.

ح. پەڵەوماک لێهاتن لەگەل تای بەتایبەتی لەمندالآن.

ج- تا لێهاتن لەمندالآن: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەمندالآن بەتایبەتی کاتێک لەهیکەوە منداڵ پلەی گەرمی لەشی بەرزدەبێتەوە دایک وباووک تووشی پشێوی زۆردەکات بەتایبەتی لەومندالآنەی تەمەنیان لەپێنج ساڵ کەمترەولەهەرییست منداڵ یەکێکیان لەکاتی لەناکاوبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش تووشی گەشکەی تای دەبێت کەماوەیەکی کورت دەخایەنێت لەوانەیە دەخولەک بێت وهەمووکات هیچ مەترسیەک دروستناکات وهەرکاتێک منداڵەکەت تووشی گەشکەی تای بوو ئەوالەسەرلایەکی درێژی بکەوئاگاداری خۆی ئەزیەت نەدات وئەگەرهەرشتەکی لەدەمدابوو دەریبێنەولێیگەڕێ تابەخۆی چاکدەبێتەوە. بەزۆری تالێهاتن لەمندالآن بەهۆی ددان هاتن یان هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبێت.

پێوانی تا: چەندئامێرێکی پێوانی گەرمی (تا) هەیەکەپێیان دەووترێت: گەرمی پێو لەوانە: گەرمیپێوی جیوەیی وگەرمی پێوی ئەلیکترۆنی وگەرمی پێوی گوێ وگەرمی پێوی شریتی کەخوێندنەوەکەی زۆر پشتی پێنابەسترێت وباشترینیان بریتیە لەگەرمی پێوی جیوەیی.

ڕێگاکانی وەرگرتنی پلەی گەرمی:

ا- گەرمی پێوەکە بەئاووسابوون یان ئەسپرتۆ خاوێن وپاکبکەرەوە.

ب- بەهەردوو ئەنگووستی (شادەنوێژوئەسپێ کووژە) سەری گەرمی پێوەکەبگرەوڕایوەشێنەتائاستی جیوەکەدێتەکەمتر لە٣٧پلەی سەدی باشترەبێتە٣٣پلەی سەدی.

١. لەدەم: سەرۆکەدرێژووکانیەکەی بخەبن زمانت ودەمت قەپات بکەبۆماوەی سێ خولەک ودواترگەرمیپێوەکە دە ربێنە وووردە ووردە بیسوڕێنە تاهێلی جیوەکە دەبینیەوە وئەوکات بیخوێنەوەوئەوە پلەی گەرمی لەش.

٢. لەبنهەنگڵ: دەتوانیت دوای تەسفیرکردنی گەرمی پێوەکە بخەیتەبنهەنگڵ وقۆڵت بەسەردادەوەوتووندبیگرەبۆماوەی پێنج خوولەک وئەوکات گەرمی پێوەکە دەربێنەوبەهەمان شێوە پلەی گەرمیەکەی بخوێنەوە ئەوکات یەک پلەی سەدی بۆزیادبکەوئەوە پلەی گەرمی لەشی تۆیە.

٣. لەکۆم: وەرگرتنی پلەی گەرمی لەکۆم بەزۆری بۆمندالآن بەکاردێت ویەک پلەی سەدی لەسەرووی پلەی گەرمی لەشە. منداڵەکەت لەسەر سک درێژبکەوگەرمی پێوەکە دوای چەورکردن بۆماوە ٢٥ ,١تا ٥ ,٢سم بەهێواشی ببەناوکۆمی منداڵەکەت وهەتا سێ خولەک چاوەڕێ بکەوئەوکات گەرمی پێوەکە دەربکەوبیخوێنەوەودواتر یەک پلەی سەدی بۆ زیادبکە ئەوە پلەی گەرمی لەشی منداڵەکەتە.

سەرچاوە:

١. Clinicians Pocket Reference، ٦ th edition.



 بەردی زەرداو Gall Stone

د.کەرخی عبدالله
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/هەولێر

تووره‌گەی زەرداو (Gall Bladder) بریتیەلەوتورەگەیەی کەشوێنی عەمبارکردنی ماددەی زراوە (Bile) وزراویش بریتیە لەومادده‌پاشماوانەی کەجگەردەیانرێژێت ولەتورەگەی زراوکۆدەبێتەوەوناوەناوەتورەگەکە خۆی بەتاڵ دەکاتەوەبەڕژتنی زراوەکەلەناووڕیخۆڵەکەماددەی زراویارمەتی هاوکێشبوونی ترشەلۆکی گەدە دەدات تاڕادەیەک وهەروەهایارمەتی هەرسکردنی چەوری دەدات.

زۆرجارلەناوئەوتورەگەیەی زراوبەرد دروستدەبێت. زراوپڕەلەماددەی چەوری بەتایبەتی کۆلیسترۆل (Cholestrol) کەجگەرلەخوێنی وەردەگرێت وهەروەها ماددەی بیلڕوبین (Bilirubin) لەئەنجامی تێکشکانی خڕۆکەسوورەکانی خوێن پەیدادەبێت،ئەگەرهاوسەنگی ئەومادادانەی ناوزراویەهەرهۆیەک تێکچوونەوالەتورەگەی زراوبەردی ووردیلەی بچووک بچووک دروستدەبێت وووردەووردە گەورەدەبێت ودەبێتە بەردی زەرداو، لەهەندێک کەس تووره‌گەی زەرداو یەک بەردی گەورەی تێدایە ولەهەندێکیتر چەند بەردێکی تێدایە.

نیشانەکان:

نزیکەی (٣٥ – ٥٠٪) لەبەردی تووره‌گەی زەرداوبێنیشانەیەوهیچ نیشانەیەک دروستناکات بەڵام لەهەندێکجاردا لەوانەیە بەردەکەلەناوتوورەگەکە بجوولێ ویەرەوجۆگەی زەرداو (Bile Duct) هەنگاوبنێت ولەوبارەداژانێکی توند دروستدەکات یان لەلای سەرەوەی سک لەژێرپەراسووەکان یان لەوانەیەلەبەینی هەردووقۆلنجەکان دەبێت ویەماوەی چەندکاتژمێرێک ژانەکە توونددەکات ولەوانەیە نەخۆشەکە کەمێک تاوداهێزران وماندووبوون وهەندێکجار ڕشانەوەی هەبێت ئەگەربەردەکەبەجۆگەی زراوبۆناوڕیخۆلە ڕۆیشت ئەوا سەربەخۆ ژانەکە نامێنێت.

ماکەکان:

١. ئەگەر بەردلەجۆگەی زراوبۆماوەیەک ماوەوبەری جۆگەی گرت ئەوادەبێتەهۆی زەردوویی (زەرتک) بەهۆی گیرانی







جۆگەی زراولەئەنجامی بەتاڵ نەکردنی توورەگەی زەرداوکۆبوونەوەی زەرداوکۆبوونەوەی لەلەشدا،لەوانەیە توورەگەکە تووشی هەوکردن وکێمکردن بێت.

٢. بوونی بەرد لەجۆگەی زراولەوانەیەببێتەهۆی تووشبوون بەهەوکردنی پەنکریاسی لەناکاوئەمەش لەبەرئەوەی جۆگەی پەنکریاس دێتەوە ناوجۆگەی زەرداو.

چارەسەرکردن:

ئەگەر ژانێکت گرت ووەک ژانی بوونی بەردلەتوورەگەی زەرداوبوونەوادەبێت سەردانی پزیشک بکەیت بۆچارەسەرکردن.

ا. **نەخۆش:** دەبێت نەخۆش خۆدووربگرێت لەزۆرخواردن وملێگوشین لەخواردن بەتایبەتی خواردنە چەوروقورسەکان وەئەگەرتووشی ژانی بەردی توورەگەی زەرداوهاتی دەبێت ماوەیەکی چاک بحەوێیتەوەودەرمانی ژان لابەر(مسکنات) بەکاربێت وبەرۆژووبێت وخواردن نەخوات وەئەگەر ژانەکە لەسێ کاتژمێری زیاترخایانددەبێت سەردانی پزیشک بکات.

ب. دەرمان: دوای پشکنینی نەخۆش لەلایەن پزیشک وکەبەپشکنینی بەدەست زۆرجاربۆپزیشک دەردەکەوێت کەنەخۆشەکە ژانی بەردی توورەگەی زەرداوی هەیە ئەگەردڵنیا نەبوونەوانەخۆشەکەدەنێررێت بۆپشکنینی سۆناری سک (U/S of Abdomen) کەئاسانترین وەرزانترین پشکنینە ئەگەردەرچووبەردی لەتوورەگەی زەرداوهەیە ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت کەنەشتەرگەری بۆلابردنی بکات وئەگەرنەخۆشەکەرازی نەبوودەرمانی چارەسەرکەروژان لابەری بۆدەنووسرێت وئەگەرژانەکەی بۆهاتەوەبەهەمان شێوەچارەسەردەکرێت.

ت. زۆرکات زۆرلەخەلکی لەناکاوپشکنین دەکەن ودەبینین لەپشکنینەکە دەردەچێت کەبەردی لەتوورەگەی زەرداوهەیەبەڵام نیشانەی دروستنەکردووە وپێیدەووترێت: (بەردی زەرداوی بێدەنگ) وخۆی کرکردووەوبێنیشانەیەلەوبارانەدائەگەربە ردەکەگەورەبووئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت لایبدات بەڵام لەزۆربەی کاتدا بەباش دەزانرێت دەستی لێنەدرێت.

ث. نەشتەرگەری:

لەوانەیە زۆرجاربوونی نارێکی وبوونی بەردلەتوورەگەی زەرداوماکی ترسناک وئالۆزبۆمرۆڤ دروستبکات لەوکاتەدا لابردنی توورەگەی زەرداو پێویست دەبێت بەتایبەتیش ئەگەرئەوراستیە بزانین لەرۆژگاری ئەمرۆماندائەوجۆرەنەشتەرگەریانە زۆرئاسان بووە.

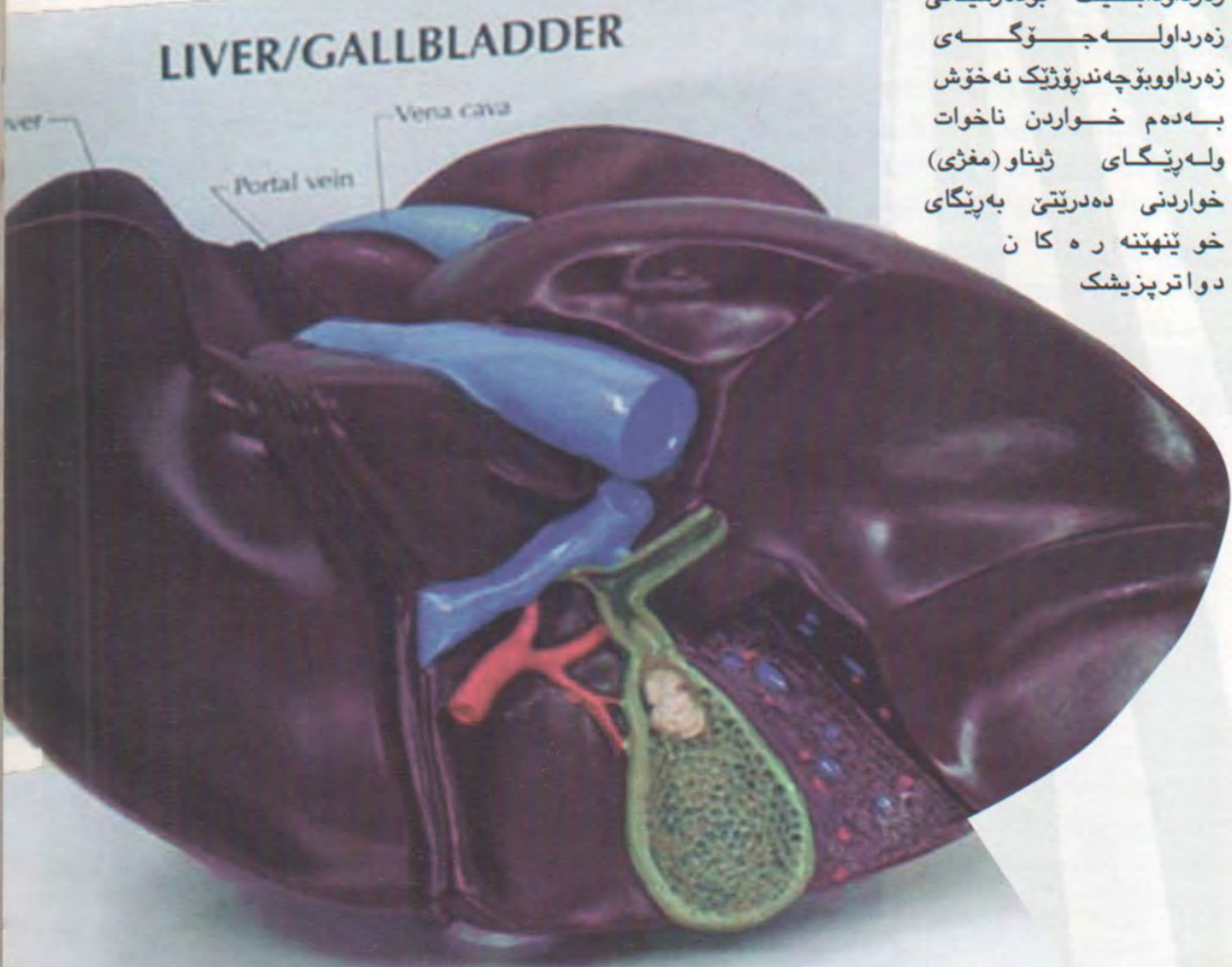
نەشتەرگەرییەکە: دوای ئەوەی پزیشک نەخۆشەکە لەهۆدەی نەشتەرگەی بەنج دەکات،پزیشک برینێک لەلای ڕاستی سەرەوەی سک دەکات ودەچیتەبۆشایی سک وتوورەگەی زەرداودەبڕێت وتوورەگەوبەردەکان لادەبات ودەردەهێنێت دوای نەشتەرگەریەکە سۆندەیەک دادەنرێت بۆدەرکێشانی ئەوئاووشلەیەی کەلەشوێنی نە شتە رگە ریە کە د ر و ستد ە بێت ولەوانەیە سۆندەیەکیتربۆڕاکێشانی زەرداودابنێت بۆدەرهێنانی زەرداولەجۆگەی زەرداووبۆچەندرۆژێک نەخۆش بەدەم خواردن ناخوات ولەڕێگای ژیناو (مغژی) خواردنی دەدرێتێ بەڕێگای خو ێنهێنە ر ە کا ن دوا ترپزیشک ئامۆژگاری نەخۆش دەکات کەخواردن بخوات بەڵام لەسەرەتادا دەبێت شلەمەنی وشۆربا بخوات ولەماوەی دووهەفتەدا نەخۆشەکەتواناى جوولانەوەی تەواوی هەیە، نەخۆشەکەلەماوەی دوومانگ بەتەواوی چاک دەبێتەوەولەوماوەیە دێتەوە سەرباری جارانی ودەست بەخواردنی خۆراک دەکاتەوە.

ئێستا نەشتەرگەری ئاسانترکەوتووەودەتوانرێت لابردنی توورەگەی زەرداو بە پێبینین (ناڤور) بکرێت بێئەوەی پەنا بۆنەشتەرگەری ودروستکردنی برینی گەورە لەسک ببردرێت.

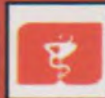
سەرچاوە:

١. Current Consult Medicine، ٢٠٠٩.

٢. Harrys Textbook of Surgery.







ڕۆماتیزم

د.نیاز شیخ جواد بەرزنجی
پسپۆری نەخۆشیەکانی جومگەو ڕۆماتیزم

ڕۆماتیزم هەموو ئەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە تووشی کۆئەندامی جووله دەبێت، واتە نەخۆشیەکانی جومگەکان و نەخۆشی ئێسک و ماسولکەکان و شانەبەستەرەکان (connective tissue) و ئەو نەخۆشیانەی کە تووشی دیواری بۆریەکانی خوێن دەبن.

خەلکێکی زۆر دووچاری نەخۆشی ڕۆماتیزم دەبن، هەندێکیان درێژخایەنن و دەبێتە هۆی تێکدانی باری جومگەکان و شێواندنی شێوەیان، وە لەهەمان کاتدا هەموو کۆئەندامەکانی تری لەش وەک کۆئەندامی خوێن و دڵ و سییەکان و گورچیلەو دەمارو چاوو پێستیش لەوانەیە تووشی هەوکردنی ڕۆماتیزمی ببن.

بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم دەکرێن بە (٢) دوو کۆمەلە، یەکێکیان ئەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە هەوکردنی تێدایە (Inflammatory process) وە کۆمەڵەی تر ئەم نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە بەهۆی تەمەن (Degenerative disease) تووشی کۆئەندامی جووله دەبێت وەک داخورانی جومگەکان (osteoarthritis) وەهەروەها ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی ئازار پێگەیشتن (Trauma) تووشی کۆئەندامی جووله دەبێت.

بۆ لێک جیاواز کردنەوەی ئەم (٢) دوو کۆمەڵەیە کە هەریەکیان ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی لە خۆی دەگرێت هەروەک ئاشکرایە لەم هێلکاریەی خوارەوە دەتوانرێت جیابکرێتەوە بەهۆی:

١- History مێژووی نەخۆشی

٢- Clinical examination



نیشانەکانی

٣- Investigation
شیکردنەوەی تاقیگەیی

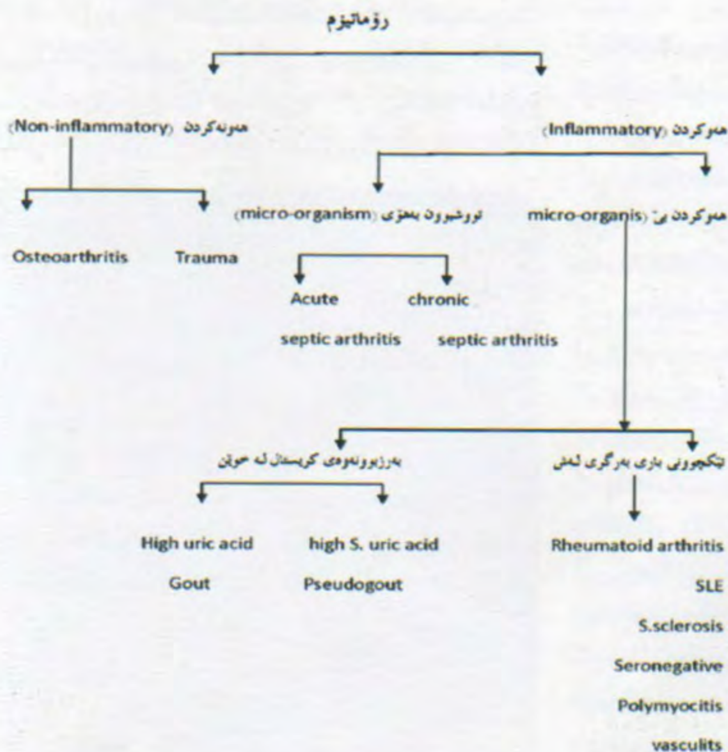
یەکەم: ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە باسی دەکات:
ئەو نەخۆشانەی کە ئێشەکەیان بە شەو واتە کاتی پشوودان زیاد دەکات، وە بەجوولە کەم دەبێت ئەوە مانای هەوکردنە (Inflammatory)، بەلام ئەگەر بە جوولە زیادی کرد وە بەپشوودان کەمی کرد واتە ئەم جۆرە هەوکردنی تێدانیە (Non-inflammatory) هەروەها ئەگەر نەخۆشەکە بەیانیان هەستی بە رەق بوونی جومگەکانی (morning stiffness) دەکرد واتە نەخۆشیەکە هەوکردنەو بە پێچەوانەش راستە.

دووەم: کاتی پشکنینی نەخۆشەکە ئەگەر هەوکردن بێت ئەوە نیشانەکانی هەوکردن لە جومگەکان دەبینین وەک ئەستووربوون و سووربوونەوە و گەرم داهاتن و ئازارو ئێش و لەدەستدانی کاری جومگە، بەلام ئەگەر نەخۆشەکە هەوکردن نەبێت (Non-inflammatory) ئەوە هەندێک لەو نیشانانە دەبینین و هەندێکیان نابینین.

سێیەم: بۆجیاکردنەوەی هەوکردن لەو نەخۆشیانەی کە هەوکردنی تێدانیە ئێمە سوود لە شیکاری تاقیگە دەبینین، وەک E.S.R و C.R. protein کاتێك E.S.R. بەرز دەبێتەوە و C.R. protein پۆزەتیف دەبێت ئەمە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە نەخۆشیەکە هەوکردنە بەلام ئەگەر E.S.R. بەرز نەبێتەوەو C.R. protein نێگەتیف بێت ئەوە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە نەخۆشیەکە هەوکردن نیە (Non-inflammatory).

جا لە داهاتوو باسی هەندێک لەو نەخۆشیانە دەکەین پشت بە خوای مەزن.





Typhoid Fever گرانەتا

د.خوسرەو عادل فایەق
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دڵ وهەناو
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/هەولێر

نەخۆشیەکی درمەتووشی ئادەمیزاددێت بەهۆی بەکتریای گرانەتا (Salmonella enterica) وچەندجۆرێکی هەیەلەوانەبەکتریای ((S.typhi وەجۆرەکانی (S.paratyphi A،B،C)مرۆڤی تووشبووتووشی تای زۆروگران دێت وهەمووکات سکئێشانی لەگەل دادەبێت،نەخۆشیەکەلەئەنجامی نەبوونی هۆشیاری دروستی وکەمی پاکوخاوێنی ونەبوونی ئاوی خواردنەوەی خاوێن پەیدادەبێت ولەوناوچانەی کەنەخۆشیەکەبەشێوەی پەتا (Endemic) هەیەبەزۆری نەخۆشیەکەلەشاران هەیەنەوەک لەگووندەکان،تووشی مندالان ومێردمندالان دێت. لەسەرانسەری جیهاندا لەساڵی ٢٠٠٢ز زیاترلە٢٢ملیۆن حالەتی تووشبوون بەگرانەتاهەبووەلەهەمان ساڵدا نزیکەی ٢٠٠٠٠٠کەس بەم نەخۆشیەوەمردوون،وامەزەندە دەکرێ کەساڵانە نزیکەی (١٠تا١٠٠)حالەتی گرانەتالەهەر١٠٠٠٠٠کەس هەبێت لەباشووری ڕۆژئاوای ئاسیا کەووڵاتی ئێمەش دەگرێتەوە. ئەم نەخۆشیە بەتای ڕیخۆلەش ناوزەددەکرێت وتاکەخانەخوێ ی بەکتریاکەش مرۆڤە.

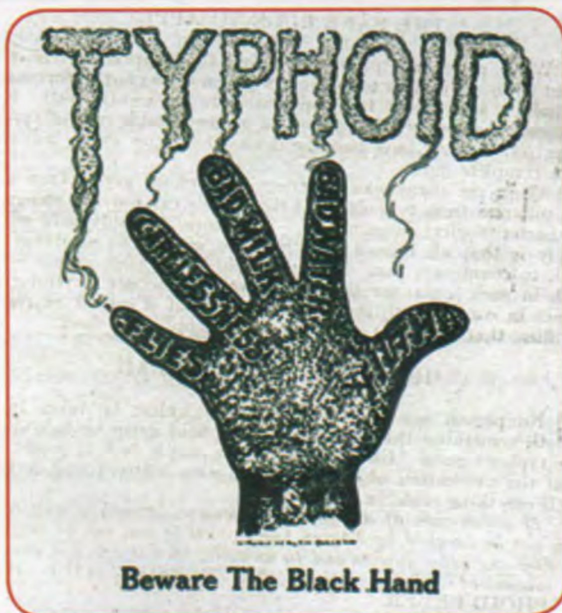
• **ڕێگاکانی گواستنەوەی:**

١. ناڕاستەوخۆ: لەڕێگای خۆراک وئاوی پیسبوویەبەکتریاکە.

٢. ڕاستەوخۆ: بەهۆی دەست نەشۆردن.

٣. کارمەندانی بواری تەندروستی لەکاتی چارەسەرکردنی کەسێکی تووشبوو بەم نەخۆشیە.

٤. کارمەندانی تاقیگە لەکاتی سازدانی تاقیکردنەوەبۆسەلماندنی ئەوەی یەکێک تووشی گرانەتاهاتووەیان نەهاتووە.



Beware The Black Hand

٥. زۆردەگمەن لەڕێگای زایندەیی (سێکس).

• **ئەوانەی مەترسی تووشبوونیان بەگرانەتا هەیە:**

١. ئەوکەسانەی ئاووخۆراکی پیسبوویەکاردێنن ویەکارهێنانی خواردنەوەوخواردنی سەرعارەبانەگەڕۆکەکان.

٢. بەکارهێنانی ئەوسەوزەومیوانەی کەبەئاوی قوڕوچلپاوئاودەدرێن.

٣. بوونی کەسێکی نەخۆش لەناوئەندامانی ماڵێکدا.

٤. نەبوونی ئاودەست ونەشۆردنی دەست.

٥. پێشترتووشبوون بەجۆرەبەکتریایەک کەپێیدەووترێت بەکتریای (H.pylori).

٦. لەووڵاتی ئێمەزۆرلەخەڵکی لەخۆوەدەرمانی دژی ترشەلۆکی گەدەبەکاردێنن بەبیانووی ئەوەی برینی گەدەیان دوانزەگرێیان هەیەبێئەوەی سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی کردبێت ئەمەش دەبێتەهۆی گۆڕینی ناوەندی گەدەلەترشەوەبۆتفت حالەتی وەک تووشبوون بەبەکتریای (H.pylori)دروست دەکات.

Fever

• هۆکاری تووشبوون:

هۆکاری تووشبوون بەگرانەتا (Typhoid Fever) بریتیەلەبەکتریای چیلکەیی گرانەتا (Typhoid bacilli)کەچەندجۆرێکی هەیە،لەوانە: S.typhi وجۆرەکانی S.paratyphi A،B،C، مـاوەی متبوونی (incubation period)واتە: کاتی چوونەژوورەوەی بەکتریاکەبۆناولەشی مـرۆڤ تاکاتی دروستکردنی نیشانەکان نزیکەی (١٠ — ١٤)ڕۆژە لەوانەیەلەنێوان (٣- ٢١) ڕۆژدابێت. کاتێ بەکتریای چیلکەیی گرانەتا دەگاتەناوڕیخۆڵەباریکەلەوێ دیـواری ڕیخۆڵەدەبڕێت ودەچێتەگرێ لیمفیەکان ودواتـریـۆسـووڕی خوێن وبەکتریاکەبۆهەموولەش بڵاوەی لێدەکات ولەناوخانەکانی لەشدا دووهێنددەبێت ودووبارەدەچێتەوەسووڕی خوێن وناوخوێن پڕبەکتریادەبێت (Bacteraemia) وهەمووئەندامەکانی لەش تووشی بەکتریاکەدەبنەوە. بینراوەلەهەرچوارحالەتی گرانەتا یەکێک بەهۆی بەکتریای جۆری، S.paratyphi سێیەکەی تربەهۆی بەکتریای (S.typhi)دەبێت.

* کێن ئـەوانـەی مەترسی تووشبوونی توونديان لێدەکرێت:

١- ئــەوانــەی بــەرگــری لــەشــيــان کەمە (immunsuppressive)ئـەوانـەی دەرمانی دژی ترشەلۆکی گەدەبەکاردێنن (Antacid therapy)) ئەوانەی پێشترجارێک تووشبوون یان پێکووتەی دژی نەخۆشی گرانەتایان وەرگرتووە (vaccination).

٢- ئـەوانـەی تووشی جۆرێکی دژوار لەبەکتریای گـرانـەتـابـووە (strain virulence)یـــان بەزۆری تووشبووە.

٣- لەخۆوە بەکارهێنانی دژەزیندەگی (Antibiotic) کەلەکاتی خۆی وبەژەمی تەواوبەکارنەهاتبێت.

*** ماکەکانی نەخۆشی گرانەتا:**

١. ماکەکانی سـەرڕیـخـۆڵـەکـان: خوێن بەربوون لەڕیخۆڵەکان (١٠ — ٢٠٪)یان تەقینی ڕیخۆڵە (١-٣٪) وەبەزۆری لەسێیەم یان چوارەم هەفتەڕوودەدات.

٢. کۆئەندامی دەمـــار (٢-٤٠٪): وەک هەوکردنی پەردەی مێشک وهەوکردنی دەمارەکان وشەپرەلێدان وبوورانەوەوتێکچوونی دەروونـــی (Psychosis) وبوورانەوەولەخۆچوون.

٣. ماکەدەگمەنەکان: وەک هەوکردنی پەنکریاس وهەوکردنی ماسولکەکانی دڵ وهەوکردنی جووتەگوون وهەوکردنی جگەروهەوکردنی گورچیلەکان وهەوکردنی سییەکان.

٤. نزیکەی ١٠٪ نەخۆشەکان لەوانەیە دوای (٢-٣)هەفتەجارێکیترتووشینەخۆشیەکەببێتەوە (relapse).

٥. زیاترلە١٠٪نەخۆشەکان دوای چاکبوونەوەبۆماوەی سـێ مـانـگ بـەکـتـریـای گـرانـەتـالـەگـەڵ پیسایی دەکاتەدەرەوە.

٦. نزیکەی (١-٤٪)نـەخـۆشـەکـان دەبنەهەڵگری بەکتریاکەئەوانەبەزۆری ئافرەتن وتەمەنیان لەسەرووی پەنجاساڵیەوبەردی زراویان هەیەولەوانەیەهەرهەستیان پێنەکردبێت تووشی نەخۆشی گرانەتاهاتووە،بەکتریاکە خۆلەجۆگەی زراومەلاس دەدات وناوەناوەچالاک دەبێت ودەچێتەناوڕیخۆڵەولەگەل پیسایی دەکرێتەدەرەوە وەک سەرچاوەیەکی تەنینەوە.

*** نیشانەکانی نەخۆشی گرانەتا:**

١. نـەخـۆشـی گرانەتانیشانەیەکی دیاریکراوی نیەبەڵکونیشانەی سـەرەکـی بریتیەلەتایەکی زۆرودرێژوبەردەوام،دەووترێت گرانەتا (واتە گران+تا) لەوانەیەسەرئێشان وداهێزران وتەزین ولەرزینی لەگەل



بێت،تایەکەڕۆژانەبەردەوام هەیەو ووردە ووردە زیاددەکات تادەبێت بە (٤٠_ ٤١)پلەی سەدی وئەگەرنەخۆش دەرمان وەرنەگرێت ئەوتایەبۆماوەی (٤— ٨) هە فتە د ە خا یە نێت ، نە خۆ شە کە لە گە ل تایەکەئارەقەی زۆردەکات ودادەهێزرێت وگیانی دەیەشێت وهەمووجومگەکانی ئازاریان دەبێت ولەوانەیەکۆخەی لەگەل هەبێت.

٢. نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس: نەخۆش ئارەزووی خۆراکی نابێت وتووشی سکئێشان دێت (٣٠ — ٤٠٪) وهێلنجی دەبێت وڕشانەوە (١٨٪)لەوانەیەتووشی ناڕەوانی بێت لەگەوران بەڵام لەمنداڵان بەزۆری تووشی ڕەوانی بێت.

٣. نیشانەکانی کەپزیشک لەکاتی پشکنینی سەریری دەیبینێت:

ا. نزیکەی (٥١ — ٥٦٪)زمانیان چینێکی تەنکی سپی لەسەرپەیدادەبێت (coated tongue)ولەوانەیە (٥ — ٦ ٪)فاتەڕەشەیان ئەستووربێت وکەمترلە (٤- ٥٪) سکێکی توونديان دەبێت،لەسەرەتادابەتایبەتی لەسنگ وسکی نەخۆش خاڵی سۆری وورد (rose spots) دەردەکەوێت ولەوانەیەلە (٣ — ٦ ٪)فاتەڕەشەوجگەریان ئەستووربێت وتووشی لووت دارِسان بێت وهەروەها لێدانی دڵیان لەچاوپلەی تایەکەکەمتربێت (relative bradycardia).

ب. لەکۆتایی یەکەم هەفتەئەگەرنەخۆش چارەسەر وەرنەگرێت ئەوا ناڕەوانیەکەی دەبێتەڕەوانی وتووشی سک بەلبوون دێت (abdominal distension)و پیساییەکەی ڕەنگێکی کەسکی شل دەبێت.

ج. لەکۆتایی هەفتەی دووەم تاکەکەنەخۆش دەردەکەوێت وهەفتەی سێیەم ئەگەری ژەهراوییبوونی زیاددەبێت ولەوانەیەنەخۆشەکەتووشی بوورانەوەومردن بێت وەماکەکانی نەخۆشیەکەلەسەرڕیخۆلەکان (چ خوێنبەربوون بێت یان تەقین بێت)بەزۆری لەهەفتەی سێیەم یان چوارەم دەبێت.

***دیاریکردن** (Diagnosis):

١.کاتێک یەکێک دێت وچەندنیشانەیەکی نەخۆشی گرانەتای هەبێت وپزیشک بەهۆی ئەونیشانانەگوومانی



بۆگرانەتا دەچێت.

٢. پشکنینی خوێن: لەناوخوێندا ژمارەی خڕۆکە سپیە کا ن کەمدەکات (leucopenia) بەڵام لەمنداڵاندا لەیەکەم دەڕۆژدا ژمارەیان زیاددەکات (leukocytosis).

٣. چاندن (culture):

ا. خوێن چاندن (blood culture)لەتاقیگە لەیەکەم هەفتەدا ئەنجامی لە٩٠ ٪دەدات بەڵام لەسێیەم هەفتە کەمدەبێتەوە بۆکەمتر لە ٥٠٪.

ب. چاندنی مۆخی ئێسک (BM culture): نزیکەی ٩٠ ٪ دیاری دەکات نەخۆشەکە ئەگەر دەرمانی دژەزیندەگیشی وەرگرتبێت.

ج. چاندنی دەردراوەکانی ڕیخۆلە (intestinal secretion)لەوانەیە (+ve)بێت لەگەل ئەوەی چاندنی مۆخی ئێسک (_ ve)بێت واتە زوودیاریدەکات.

د.چاندنی پیسایی (stool culture): ئەم پشکنینە تەنیا لەسێیەم هەفتە (+ve)واتا نەخۆشیەکە دیاری دەکات ولەیەکەم هەفتە(-ve) ە.

٤. پشکنینە سیرۆلۆجیەکان: وەک پشکنینی (widal) ئەم پشکنینەئێستا بەکارنایەت وهیچ سوودێکی نیە. (ئەم پشکنینە دژەتەنەکانی دژبە (O،H، Vi) دیاریدەکات ئەگەردووجارئەودژەتەنانەزیادیکردبوویەبڕی چوارهێنددووترێت پشکنینەکە (+ve)ە بەڵام ئێستابەکارنایەت).

٥. پشکنینی نوێیترئێستاهەوڵی دۆزینەوەی دەدرێت



کەبریتیەلە (PCR)وناووکەترشی ڕاییی ڕاییۆسۆمی دووانە (DNA)وپیوانیان وزانینی ئایابەکتریای گرانەتای هەڵگرتووەیان هەڵنەگرتووە.

چارەسەرکردن: هەرکەسەلمێنرایەکێک گرانەتای هەیەئەواپێویست دەکات لایەنەپەیوەندیدارەکانی لێ ئاگاداربکرێتەوە هەروەهانەخۆشەکەپێویست دەکات بەگوێرەی ڕێنماییەکان بجوولێتەوە وبەمجۆرە:

١.نەخۆش دەبێت حەوانەوەی تەواوی هەبێت وجیابکرێتەوەوخۆراک وخواردنەوەی چاکی بدرێتێ.

٢. دژەزیندەگی (Antibiotic): نەخۆش پێویست دەکات بەلایەنی کەم دژەزیندەگی وەربگرێت وئەگەرهەرنەبێت بۆماوەی پێنج ڕۆژدوایینەمانی تایەکەی بەردەوام بێت،چەنددژەزیندەگیەک دەتوانرێت بەکاربێت لەوانە: (Ciprodar،Amoxil،Chloramphenicol)دواترچاودێری نەخۆشەکەبکرێت پشکنینی تاقیگەیی بۆبکرێت.

٣. ئەگەرنەخۆشەکەتووشی خوێنبەربوون یان تەقینی ڕیخۆلە هات ئەوکات پێویستیمان بەنەشتەرگەری وچاودێری بەردەوام دەبێت.

٤. هەرچی ئەوانەن کەهەڵگری نەخۆشیەکەن کەنزیکەی (١ – ٥ ٪)یە ئەوا پێویست دەکات دژەزیندەگی (Antibiotic)ی وەک (Ciprodar)بۆماوەی (٤-٦)هەفتە وەربگرن.

• خۆپاراستن:

١- جیاکردنەوەی ئەوانەی کەتووشی گرانەتا بوونەوچارەسەرکردنیان.

٢- پێدانی پێکوتەی دژی گرانەتا بە:

ا. گەشتیاران: بەتایبەتی ئەوانەی دەچن بۆئەوناوچانەی کەنەخۆشیەکەی بەشێوەی پەتا (Endemic) تێدابڵاوە.

ب. کارمەندانی بواری تەندروستی.

ج. ئەندامانیتری خێزانەکە.

٣. لەناوبردنی پاشەڕۆ: چ بە (Chlorin solution ٢٪)یان (Cresol ٤٪).

٤. گرنگیدان بەپاکوخاوێنی تاک: هاندانی دەستشۆردن لەپێش وپاش نان خواردن ودوای دەرچوون لەئاودەست،خواردن وخواردنەوەی سەرعارەبانەکان وسەردانەپۆشراوەکان نەخورێت.

٥. کۆمەڵ: گرنگیدان بەدابینکردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن وگرنگیدان بەپاکوخاوێنی وبڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

سەرچاوەکان:

١. ٥ minute clinical consult، ٢٠١١.
٢. current consult medicine ٢٠٠٧.
٣. current medical diagnosis & treatment، ٢٠٠٩.
٤. Harrisons principles &practice of medicine، ٢٠٠٨.
٥. medicine، second edition، ٢٠٠٥.



پێکهاتەکانی خوێن

د.شێروان ئەحمەد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن

خوێن لە مانە پێک دێت:

١- پلازما Plasma: بریتیە لەو بەشە شلەی خوێن وە خانەکانی خوێنی تێدایە و نزیکەی ٥٤٪ خوێن پێکدێت.

سیفەتەکانی پلازما:

أ- رەنگ: رەنگی خۆلە زەردی دەدات لەبەر ئەوەی ماددەی بیلوربینی تێدایە (Bilirubin).

ب- شێوە: پلازما شیوەی نیە.

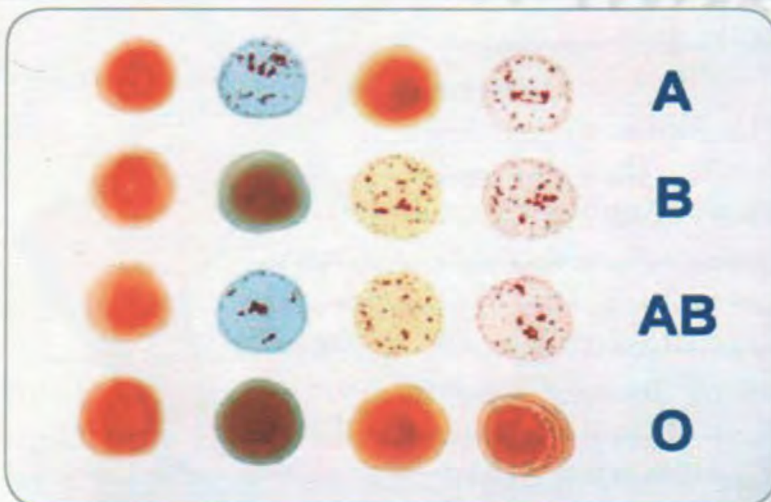
ت- چڕی: چڕی پلازما نزیکەی ١,٠٢٧gm/cm٣ وە بەندە لەسەر پرۆتینەکانی ناو پلازما.

پێکهاتەکانی پلازما: پلازمای خوێن لەمانە پێک دێت.

١ - ئاو: نزیکەی ٩٠٪ قەبارەی پلازما پێک دێت.

٢ -ماددە رەقەکان: ١٠٪ قەبارەی پلازمایەو دوو جۆرە:

ا — ماددە ئەندامیەکان :Organic



٩٪

لەمانەی خوارەوە پێک دێت.

١- ماددە پرۆتینەکان (٦-٨٪) لە قەبارەی پلازما (٦-٨ غم / سم٣).

أ- ئەلبۆمین: نزیکەی ٥٥٪ پرۆتینەکان پلازمای خوێن پێکدێنن و یەکسانە بە (٣،٨ — ٥،١ غم / سم٣) پلازما.

ب- گلۆبین Globulin نزیکەی ٣٨٪ ماددە پرۆتینەکان پلازما پێک دێنێت کە دەکاتە (٣ غم / ١٠٠ سم٣) پلازما.

ت- فیبرنوجین Fibrinogen نزیکەی ٧٪ ماددە پرۆتینەکانەو یەکسانە بە (٢٠٠ — ٤٠٠) ملغم / سم٣ پلازما.

ث - ماددە نا پرۆتینەکان و ئەمانە دەگرێتەوە:

ماددە خۆراکیەکان و ئەمانەن:

١ - شەکرەکان Glucose و رێژەکەی (٨٠ — ١٢٠) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٢ - چەورییەکان Lipid وە رێژەکەی (٦٠٠ — ٨٠٠) ملغم /١٠٠ سم٣ پلازمایە.

ماددە پاشەڕۆکان، بۆ نموونە:

١ - یوریا Urea رێژەکەی (٠،٨ — ٢) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

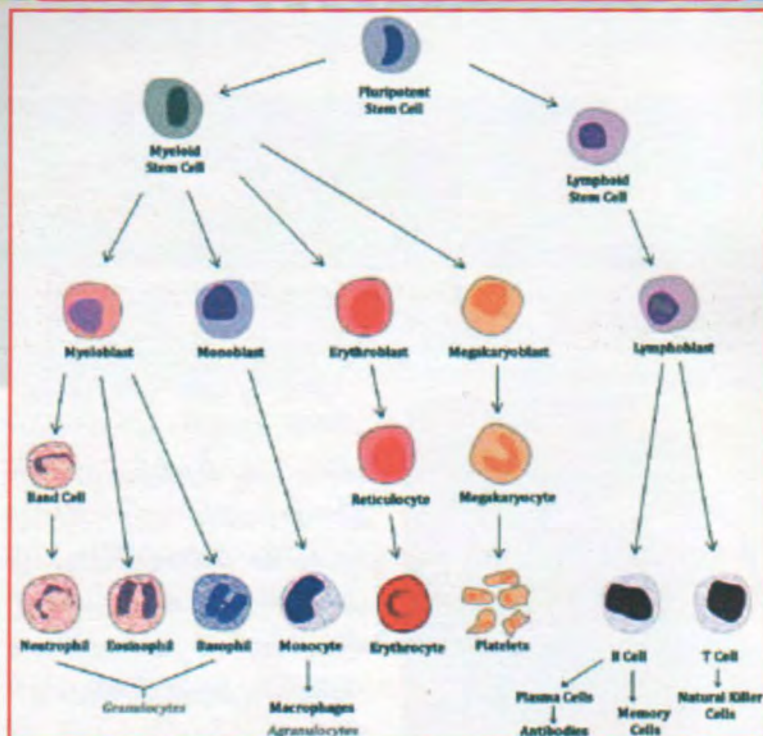
٢ - کریاتنین Creatinin رێژەکەی (٠،٨ — ٢) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٣- ترشی یوریک Uric acid رێژەکەی (٠،٣ — ٠،٧) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٣- ماددە نا ئەندامیەکان Non :organic

١ - پۆتاسیۆم Potassium رێژەکەی (٥,٥- ٣,٥ L/ MEG).

٢- سۆدیۆم Sodium ریژەکەی



(L/Meg ١٣٥ — ١٥٣).

٣- کالسیۆم وە ڕێژەکەی (٨،٨ — ١٠،٢) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٤ - مەگنسیۆم وە ڕێژەکەی (١،٦ — ٢،٥) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٥ - ئاسن Iron: ڕێژەکەی (١٠٠ — ١٥٠) ملغم / ١٠٠ سم٣ پلازمایە.

٦- کلۆر ڕێژەکەی (١١٠-٣٨ L/Meg).

٧- بیکاربۆنات.

• خرۆکەکانی خوێن Blood cell: ئەو جۆرانەن:

١ - خرۆکە سوورەکانی خوێن Red Blood cells (RBC):

دەووترێت خرۆکە سوورەکان لەبەرئەوەی سیفاتی خانەیان نیە واتا ناوک و ناوکۆکە و ڕایبۆسۆم و مایتۆکۆندریا و تێدا نیە لەبەر ئەوەی توانای دووهێندبوون و زۆربوونییان نیە ژمارەیان (٥, ٦ — ٤, ٥) بلیۆن خرۆکە لە ملم٣ ی خوێنە.

٢ - خرۆکە سپیەکانی خوێن White Blood cells:

خانەی خوێنین و هەموو سیفاتەکانی خانەیان هەیە و ژمارەیان لە نێوان (٤- ١١) هەزار خانەیە لە ملم٣ خوێن.

٣ - خەپلەکانی خوێن Blood Platdets:

خەپلەی خڕن و سیفاتی خانەیان نیە و ژمارەیان لە نێوان (٤٠٠-١٥٠) هەزار خەپلە لە ملم٣ خوێن.

زیانە تەندروستی یەکانی نێرگەلە کێشان

د.خالصقادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

ئاشکرایە ماوەیەکە کێشانی نێرگەلە لە نێو هاوڵاتیان بەتایبەتی لاوان و هەرزەکاران لە کوردستان ڕوو لەزیادبوونە و بووەتە دیاردەیەکی مەترسی دار و هەڕەشە ئامێز لەتەندروستی هاوولاتیان، شوێنە گشتی یەکان بەتایبەتی چایخانە و گازینۆ و یانەکان بووەتە شوێنێکی بەرچاو و چەقی مەترسی کە بە بەردەوامی گەنج و لاوانی زیاتر دەخزێننە نێو ئالوودەبوون بەو خووە ترسناکە کە سەرەتا وەک چاولێکەری دواتر بووە بە مۆدە و ئنجا خووگرتن پێیەوە

ئەگەرچی لە کوردستان ئامارێکی دروست لە بەردەست نی یە تاوەکو بەووردی ڕادەی مەترسی دیاردەکە و کاریگەری یەک نەرێی یەکانی ئەو دیاردەیە بزانین بەڵام سەرجەم نیشاندەرەکان ئاماژە بە زیادبوونی بەرچاوی ئەو دیاردەیە دەکەن لە هەرێمی کوردستان

بۆیە بەپێویستی دەزانین لێرەدا بەکورتی ئاماژە بە کاریگەری یەکانی نێرگەلە کێشان بکەین لەسەر تەندروستی مرۆڤ،ئەگەرچی تاوەکو ئێستا توێژینەوەکان دەربارەی کێشانی نێرگێلەو کاریگەری یەکانی هێشتا لەسەرەتان و پێویستی یان بەلێکۆلینەوەی زیاترە بۆ ئەوەی زیاتر لە کاریگەریی یە خراپەکانی تێبگەین، بەڵام ئەوەی تاوەکو ئێستا دەرکەوتووە لە توێژینەوەکان دەکرێتە لەم چەند خاڵانەی خوارەوە چڕیانبکەینەوە:

١- نەخۆشی یە شێرەنجەیی یەکان:
وەک شێرەنجەی دەم و لێو،سورێنچک،بۆریەکانی هەناسە و سینگ و میزڵدان

٢- نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەناسە، وەک هەوکردنی درێژ خایەنی بۆڕیەکانی هەناسە، هەڵئاوسانی سینگ، هەستەوەری سینگ و وورووژاندنی ئۆرەکانی پشوو تەنگی لە نەخۆشەکانی ڕەبوو.

٣- نەخۆشی یەکانی سوڕی خوێن و دڵ:
بەهۆی کاریگەری لەسەر ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ دەبێتە هۆی سینگە کوژە و ئۆرە دڵە
پەککەوتنی دڵ، هەروها بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زێدەبوونی لێدانی دڵ

٤- نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی سوتانەوەی گەدە



٥- بەهۆی کاریگەری لەسەر تەسکبوونەوەی لولە خوێنبەرەکانی مێشک و فشاری خوێن
دەبێتە هۆی ڕوودانی جەڵتەی دەماغی

٦- نەخۆشی یە گوازراوەکان:
دەرکەوتووە کە نێرگیلە کێشان دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی هەندێک نەخۆشی درمی لەنێو ئەو کەسانەی نێرگەلە دەکێشن بەتایبەتی نەخۆشی سیلی سینگ هەروها هەوکردنی کەڕووی سینگ و لیجیۆنێلا.

گەنجان، لاوانی خۆشەویست...

کێشانی نێرگیلە هۆکاری توشبوونە بە شێرپەنجەی دەم،سینگ، میزڵدان و نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەناسە و سوڕی خوێن و دڵ و جەڵتەی دەماغ و نەخۆشی سیل.

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

گەنجان، لاوانی خۆشەویست..
ئێوە دوای ڕۆژی نەتەوەن، بەدووركەوتنەوەت لە كێشانی نێرگیلە، دوارۆژێكی تەندروست بۆ خۆت و نەتەوەكت مسۆگەر دەكەیت.

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

گەنجان، لاوانی خۆشەویست..
كێشانی نێرگیلە زۆر مەترسی دارترە لە جگەرە، وازی لێ بهێنە و ژیانی تەندروست بۆ خۆت بگەڕێنەوە

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

گەنجان، لاوانی خۆشەویست..
نیرگیلە و جگەرە كێشان مردنێكی لەسەرخۆ و بەئازارن، وازیان لێ بهێنە و ژیان هەڵبژێرە.

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

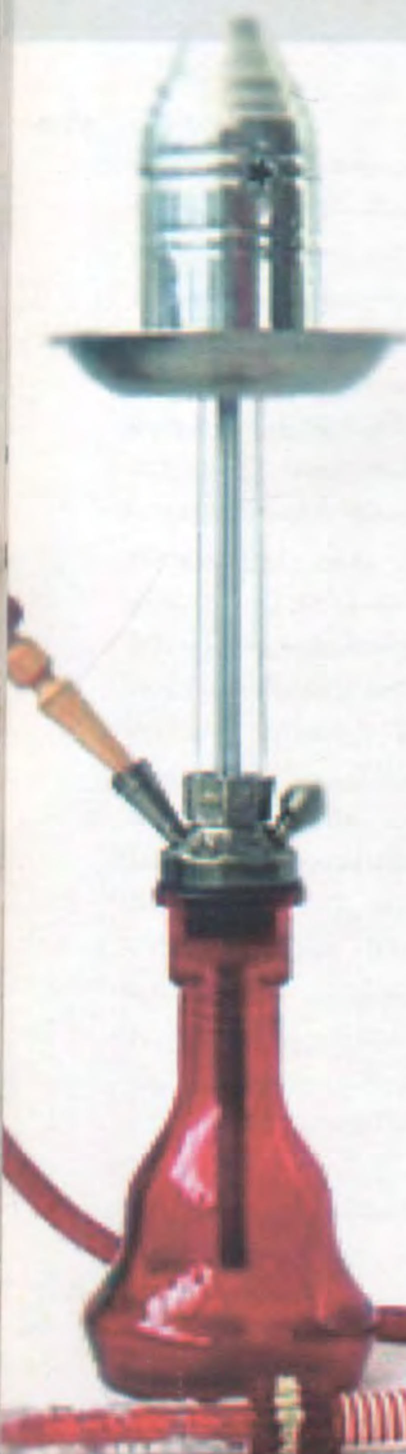
گەنجان، لاوانی خۆشەویست..
كێشانی یەك نێرگیلە وەك كێشانی (١٠ _ ١٥) جگەرە زیانت پێ دەگەێنێت.

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

گەنجان، لاوانی خۆشەویست..
وازبێنە لە كێشانی نێرگیلە و دوارۆژی خۆت مەسوتێنە.

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی

دایكان، باوكانی خۆشەویست.
كێشانی نێرگیلە مردنی لەسەرخۆی ڕۆڵەكانتانە، هاوكاریان بن لەوازهێنان لێی.





هۆشیاری دروستی

زیارەتی نەخۆش

د.ئازاد سەعدی سەعید

هـۆشـیـاری دروسـتـی هـەنـگـاوێـکـی گرنگە لەدروستکردنی دەوروبە ری تەندروست،هەوڵدان بۆهۆشیارکردنەوەورۆشنبیرکردنی هاووڵاتیان بەزانستی پزیشکی ئەرکێکی نیشتیمانی وئایینی ونەتەوەییە،هەموپێویست دەکات هەماهەنگ بین لەبڵاوکردنەوەی هۆشیارکردنەوەی ورۆڵی کارابببینین لەپاراستنی تەندروستیمان تاهەمووکات هەست بەلەشێکی ساغ وتەندروستیەکی باش بکەین وهەمووکاتیش بیری تیژوچاکیش لەجەستەی ساغدایە. زۆرهەڵوێست ورەفتاری نادروست هەن لەکۆمەڵی کوردەواریکەدەبنەهۆی تێکدانی دەوروبەری تەندروست گۆرپنیان بەتایبەتی لەرۆژگاری ئەمرۆدا کەزانستی پزیشکی لوپێشکەوتندایە ئامانجی هەموپزیشک ورۆشنبیروخەمخۆرانی بواری تەندروستیە لەووڵات. زیارەتکردن وسەردانکردنی نەخۆش لەهەرمیللەتێک بەگوێرەی فەرهەنگی ئەومیللەتە رێوشوێنی دیاریکراوی خۆی هەیە:

١. سەردانی هیچ نەخۆشێک مەکە ئەگەرباری تەندروستی جێگیرنەبوو،بەتایبەتی ئەگەرتۆ کەسێکی نزیکی نەخۆشەکە نەبووی،زۆرنەخۆشی تـوونـدولـەنـاکـاوهـەیـە سـەردانـیـان نەکەی باشترەلەسەردانیکردنەکەیان بەتایبەتی ئەوانەی لەیەکەی بووژانەوەی دڵ خەواندراون چونکەلەوانەیە بـەسـەردانـیـکـردنـەکـەت پەستی وقەرەباڵغی لـەوشـوێـنـەدروسـت بـکـەیـت کەنەخۆشەکەی تیاداخەوێندراوە سەرەڕای پەستکردنی باری دەروونی وجەستەیی نەخۆشەکە کەلەبارێکی نائارامدایە،بەڵکو بۆئەوجۆرەنەخۆشانەتەنیاپرسیاریان بکەوکەزانیت باری تەندروستی جێگیرە ئەوکات سەردانی بکە.

٢. فەرهەنگی میللەتی کـورد لەبەرچاوبگیرێت لەکاتی سەردانکردنی نەخۆش بۆنموونە: پێویست ناکات کچی جاحێل سەردانی کوڕێکی جاحێل بکات کەلەنەخۆشخانە خەوێنرابێت،زۆرجاریەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانەکان بەهۆی ئەمجۆرەسەردانانەتووشی گیروگرفتی کۆمەڵایەتی زۆربوونە.هروەهالەکاتی سەردانکردنی کەسێکی نەخۆش هەرگیروگرفتێکت لەگەڵ ئەوکەسە هەبووە پشتگوێی بخەوداوای زووچاکبوونەوەی بۆبکەونەخۆشخانەکان شوێنی چارەسەرکردنی کێشەکان نیە.

٣. ئەگەرکەسوکاری کەسێکی نەخۆشت بینی ئـــەواداوای زووچـاکـبـوونـەوەی نەخۆشەکەیان بکەونەخۆشیەکەیان لـەلا ئاسان بکەوپزیشکی چـارەسـەرکـەر لـەلایـان هەڵبکێشەویەچاک نـاوی بێنەوباسی ئەوخزمەتگوزارییە گرنگانە بـکـەکـەلـەنـەخـۆشـخـانـەکـانـی خـۆمـان بەبێ بەرمبەریۆنەخۆش دەکرێت ولەهیچ شوێنێکیتر وێنەیان نیە وبـاسـی کەسانیتریکەکەهەمان نەخۆشیان هەبووەوچاکبوونەتەوە.

٤. ماوەی زیارەتکردنی نەخۆش دەبێت کورت بێت وزۆرنەبێت واتەلەدەخولەک زیاترنەبێت ولەکاتی گەیشتن بـەلای نەخۆش واخۆشترە هەریەکترببینین بێت وگیروگرفت ورووداوی ناخۆش بەبیرنەخۆشەکە نەهێنرێتەوە، هەچەندلەلای ئێمەنەبوویتەباوبەڵام ئەگەردەستەگولێک بۆنەخۆش ببردرێت بۆئەوەی نەخۆشەکە دڵخۆش وئاسوودەبێت کارێکی چاکە.

٥. بەهۆی زۆربوونی قەڵەوی لناوخەڵکی وبچووکی نەخۆشخانەکان هەوڵبدرێت خەڵک هەانبدرێت بەپیادە سەردانی نەخۆش بکەن تاسوودوەربگرن ووەک وەرزشکردنێک بێت وناونەخۆشخانەکان قەرەبالغ نەبێت.





نۆرینگە

نۆرینگە: خوێنەرانی ئازیز ئاگادار دەکەینەوە کە دەتوانن هەر پرسیارێکیان هەبێت بۆمان بنێرن بۆوەڵامدانەوەی لەلایەن پزیشکانی پسپۆڕ، دەتوانن پرسیارەکان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان سەندووقی پۆستە (١٣/٠٨٤٥، زانکۆ/ هەولێر) یان لەڕێگای سایتی دوورگە www.dwrga.com) پرسیارەکان بنێرن وەوەڵامی پڕبەپێزۆزانستی وەردەگرن.

پ. خوشکێک بەناوی سارا: لەچوون بۆشوێنی بەرزدەترسێ ؟پێیان گوتووە: تووشی فۆبیای شوێنی بەرزبووە، ئایا ئەمە نەخۆشیەکی دەروونیە ؟هۆکاری چیە ؟ چارەسەری چیە ؟

و/ ترس یان فۆبیای شوێنەبەرزەکان ئەونەخۆشیەدەروونیەیە کەتاکی تووشبووکاتێک دەچێت بۆشوێنێکی بەرزتووشی ترسێکی زۆردێت وناوێرێت بۆ ئەو شوێنە بەرزە سەربکەوێت وەزۆرجارئەوکەسەلەکاتی چوون بۆشوێنی بەرزتووشی

بوورانەوەدێت ولێدانی دڵی کەم لێدەدات وپشێوی لەهەناسەدان دەبێت لەوانەیەلەخۆبچێت ولەشی ڕەق بێت ئەمەش کارلەئیشوکاری ڕۆژانەی دەکات. بەزۆری لەئافرەتان ڕوودەدات وترسەکەپەیوەندی بەڕووداوێکی کۆنی ژیانی تاکەکەوە هەیە بۆنموونە: لەوانەیەلەمنداڵی یەکێکی بینیبێت کەلەشوێنێکی بەرزبەربوویتەوە کاتێک گەورەبوویێئەوەی بتوانێت دەست بەسەرئەوهەستکردنەی بگرێت وهەست بەوترسەدەکات. چارەسەری: بەدانیشتن لەگەل پزیشکی دەروونی دەبێت وهۆکارەکانی ڕوونبکرێتەوەلەگەل چۆنیەتی زاڵبوون بەسەری،ووردەووردەتاکەکەپەلکێش بکرێت بۆچوونبۆشوێنی بەرزوئەوەی لا ئاسان بکرێت وتێیبگەینرێت کەچوون بۆشوێنی بەرزمەترسی نیە. زۆرجارفۆبیای شوێنی بەرزلەخۆوەنامێنێت ئەویش لەوکەسانەی کەتەواوبڕوایان بەخۆهەیە وهەوڵ دەدەن بەسەرئەوجۆرەهەستانە زاڵبن.

پ. برادەرێک بەناوی کاک ئەحمەد پرسیاری ئەوەدەکات: هۆکاری بۆنی ناودەم چیە ؟چارەسەری چیە؟چی بکەین بۆئەوەی بۆنی ناودەممان نەیەت ؟

وەلام: بوونی بۆن لەدەم هۆکاری زۆرە:

١. خراپی ددانەکان وکلۆربوونیان ونەشووشتنیان ومانەوەی خۆراک لەنێوان ددانەکان هۆکاردەبێت لە بۆگەنی بوونی بۆنی دەم.

٢. بریندار بوونی پدو و هەوکردنیان.

٣١. خواردنی خۆراک کەبۆنی خراپ وبۆگەن دروستدەکەن وەک سیروپیازو سۆدا.

٤. خواردنی خۆراک کە دوای هەرسکردنیان بەڕێگای خوێن دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان ولەڕێگای هەناسەدان دەکرێتە دەرەوە وبۆنی بۆگەنی ناودەم دروستدەکەن.

٥. لەوانەیە بۆن بۆگەنی ناودەم بەهۆی نەخۆشی بێت وەک نەخۆشیەدرێژخایەنەکانی سییەکان ونەخۆشیەکانی جگەروگورچیلەکان وهەندێک جار نەخۆشی شەکرە.

چارەسەر:

١. خاوێنکردنەوەو شۆردنی ددانەکان بە فلچەومەعجوون بەلایەنی کەم ڕۆژی دووجار و هەموو ڕووی



ددانەکان ونێوانەکانیان خاوێنبکرێتەوە.

٢. لەگەل شۆردنی ددانەکان سەر ڕووی زمان خاوێنبکرێتەوە.

٣. زۆر سەوزەومیوە بخۆوکەم گۆشت بخۆ.

٤. دوور بە لەخواردن وخواردنەوەکانی کە بۆنی ناخۆش دروستدەکەن وئەگەر مەی دەخۆیتەوە وازی لێبێنە.

٥. هەندێک جار دەم ووشکبوونەوە بۆنی ناخۆشی دەم دروستدەکات، ئەگەرناودەمت ووشک دەبێت ئەوا دەتوانیت بنێشتی (جاجک)کەشەکری تێدانیەبەکاری بێنیت یان ئاو زۆر بخۆرەوە.

٦. ئەگەر غەرغەرەی پاککەرەوەی ناودەمت بەکاردەهێنا ئەوا بۆ ماوەی ٣٠ چرکە غەرغەرەی پێبکەودواتر قای بکەوە.

٧. ئەگەر تاقمی ددانت هەیە ئەوا لەشەودا ددانەکانت لەدەم دەربێنەوخاوێنی بکەوە وبیخەرە ناو شلەی پاککەرەوەی ددانەکان و ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆڕی ددان بەتەواوی جێبەجێی بکە.

٨. سەردانی پزیشکی ددان بکە ساڵی دووجار.

٩. ئەگەر هەر بۆنت لەدەم دەهات سەردانی پزیشک بکە.

پ.دایکی نازدار: نیشانەکانی مایەسیری چیین؟ چۆن دەزانرێ کەسێک مایەسیری هەیە؟

وەلام:

سکنێشان وخوێن دیتن لەکاتی چوون بۆ ئاودەست لەوانەیە کەم بێت یان لەوانەیە زۆر بێت ولەگەل پیسایی ببینرێت. ناڕەوانی یان ڕەوانی وقووەت دانەخۆ لەکاتی سەر پێشاووزوورانەوەی کۆم. ئەوانەی مایەسیری کەمیان هەیە یان لەناوەوەیە ناوە ناوە کەمێک خوێن دەبینێت یان کۆمی دەخورێت. هەرچی ئەوانەن کە مایەسیریان دێتە دەرەوە ئەوا هەست دەکات بەتەواوی پیسایی ناکات.

زانینی کەسێک کەمایەسیری هەیە ؟ بوونی ئەو نیشانانەی کەباسمان کردلەگەل پشکنینی کۆم لەلایەن پزیشک کە بەکەسەکە دەگووترێت قووەت بکات بۆ دیتنی مایەسیریەکە، زۆر جار ئەگەر مایەسیریەکە لەو جۆرە بێت کە دێتە دەرێ زۆر ئاسان دیارە یان. (anoscopy)پزیشک جاری واهەیە پێبینی کۆم بەکاردێنێت بۆ بینینی، وات دیاریکردنی کەسێک مایەسیری هەیە بەپشکنینی سەریری دەبێت.

هەواڵی پزیشکی



Avoid Tobacco

Tobacco smoke
Stress
High blood pressure
High blood cholesterol

Be More Active

Physical inactivity
Stress
High blood pressure
High blood cholesterol
Obesity

Choose Good Nutrition

Alcohol
Stress
High blood pressure
High blood cholesterol
Diabetes mellitus
Obesity

بەسەرپەرشتی د.حسەین عەلی عبدالله

ڕۆژی جیهانی دڵ

هەواڵی یەکەم:

سەرچاوە: سایتی WHO:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO ڕۆژی (٢٦ ی ئەیلول) داناوە بەڕۆژی جیهانی دڵ ونەخۆشیەکانی دڵ بەیەکێک لەگەورەترین مەترسیەکانی ڕۆژگاری ئەمڕۆ دادەنرێت، ساڵانە ١٧,١ ملیۆن کەس بەهۆیەوە دەمرن وهۆکارەمەترسیدارەکانی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ ونۆرەی مێشک بریتین لە: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وزیادبوونی ڕێژەی چەوری وشەکرەی نا وخوێن وجگەرەکێشان ونەخواردنی سەوزەومیوەوقەڵەوی وتەمبەڵی ووەرزش نەکردن. ئەم ساڵ لە (٢٦ ی ئەیلول) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بەهەماهەنگی ١٠٠ وواڵت هۆشداری دەربارەی نەخۆشیەکانی دڵ بڵاودەکاتەوە بۆخۆپاراستن لەون ەخۆشیانەومێزگردوکۆڕ وسیمینارورێنمایی تەندروستی وبەرنامەی تۆکمە بەوبۆنەویەوە ئامادەدەکرێت و لەرێنماییەکانی بۆ دووربوون لەنەخۆشیەکانی دڵ:

١. دووركەوتنەوە لەجگەرەكێشان.
٢. وەرزشكردن.
٣. خۆراك: پێكدێت لە ٥٠ ٪ كاربۆهیدرات و ٣٠ ٪ چەوری (كە ٢٠ ٪ چەوری ڕووەكی و ١٠ ٪ چەوری گیانەوەری) و ٢٠ ٪ پرۆتین.
٤. دووركەوتنەوە لە قەڵەو بوون و چاودێریكردنی كێشی لەش.
٥. زۆر خواردنی سەوزەومیوە.



هەواڵی دووەم:

ئافرەتێک دوای تووشبوون بەپەککەوتنی گورچیلە منداڵی بوو

لەهەواڵێکی مژدەبەخشدا پەیامنێری پزیشک لەهەولێر ڕایگەیاند کەبۆیەکەم جار لەمێژووی کوردستاندا نەخۆشێک بەناوی (س. ا. ر) دوای ئەوەی تووشی نەخۆشی پەککەوتنی گورچیلەبوو لەساڵی ٢٠٠٦ ز وچەندجارێک لەوساڵەدا شۆردنی گورچلەی بۆکراودواترلەساڵی ٢٠٠٧ ز بەسەرکەووتوویی چاندنی گورچیلەی لەهەولێر لەلایەن تیمێکی چاندنی گورچیلە بۆکرا وژیانی ئاسایی بووەوەولە مانگی ئاب ٢٠١٠ز دوایی ئەوەی دووگیان بوو توانرا بەسەرکەووتوویی نەشتەرگەی بۆمنداڵبوون بۆبکرێت و منداڵێکی چاوگەشی بوو، ئێستا تەندروستی دایکەکەومنداڵەکە لەوپەڕی باشیدایە. ئەمەش نیشانەومانای ئەوەیە ئەوپێشکەوتنە پزیشکیەی لەکوردستان هەیە لەسەربنچینەیەکی زانستیەوئەوانەی تووشی نەخۆشی گورچیلە بوونە ئەگەر تەواوچارەسەری خۆیان بکەن مانای وایە ژیانێکی نوێ بۆ خۆیان مسۆگەر دەکەن.









Normal Lobule

Lobular Carcinoma In Situ

virtualmedicalcentre.com

هەواڵی سێیەم:

شێرپەنجە لەکوردستان وەک وڵاتانی دەوروبەرە

د/خالص قادر بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان کە ژمارەی ئەوکەسانەی کەسەردانی سەنتەرەکانی شێرپەنجە دەکەن لەشارەکانی هەرێمی کوردستان لەبەرزبوونەوەدایە ئەمەش بەهۆی ئەوبارودۆخەئارامیەی کەشارەکانی هەرێمی کوردستان تیایدایە وایکردووە کەدانیشتووانی شارەکانی ناوەڕاست وباشووری عیراق کەشێرپەنجەیان هەیە بۆ

چارەسەرکردن ڕووڵەهەرێمی کوردستان بکەن وشێرپەنجە هەروەک سەرجەم وولآتانی جیهان ڕووڵەزیادبوونە بەهۆی زیادبوونی ژمارەی دانیشتووان وپیسبوونی ژینگەوجگەرەکێشان وبەرتیشک کەوتن وزۆرخۆری وتەمبەڵی ووەرزش نەکردن بەڵام ئەوڕێژەیەی کەلەهەرێمی کوردستان هەیە هێشتا نەگەیشتووە بەوڕێژەیەی کەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆعیراق پێشبینی کردووە کەبریتی بووە لە سەد لەهەر سەدهەزارکەس وبەزۆری ئەوکەسانەی لەهەرێمی کوردستان تووشی شێرپەنجە هاتوون خەڵکی ئەوناوچانەن کەبەر چەکی کیمیاوی کەوتوون.

هەواڵی چوارەم:

هەڵمەتی بەرەنگاربوونەوەی نێرگەلەکێشان

وەزارەتـــی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان لـەڕۆژی ٢٢ ی ئاب هەڵمەتێکی سێ هەفتەی بۆبەرەنگاربوونەوەی نێرگەلەکێشان لەکوردستان دەستپێکرد کەچەندەها کۆڕوسیمیناروبەرنامەی بۆتەرخانکراو زەرەروزیانەکانی نێرگەلە کێشانی بۆهاووڵاتیان تێدا ڕوونکرانەوەوهاووڵاتیان لەوەئاگادارکرانەوە کەکێشانی یەک نێرگەلە وەک کێشانی یەک پاکەتی جگەرە وایە واتا زیانی تەندروستی زۆرتری لەجگەرە هەیە لەدواییدا لیژنەی باڵا بڕیاریدا کەنێرگەلەکێشان لەشوێنەداخراوەکان لەسەرانسەری هەرێمی کوردستان قەدەغە بکرێت.

هەواڵی پێنجەم: وەزیری تەندروستی ئەردەن سەردانی هەرێمی کوردستانی کرد





ددان چاندن

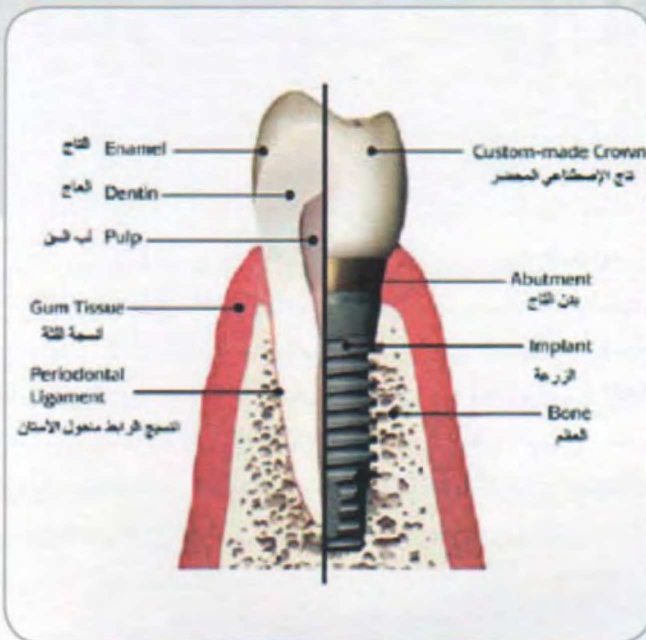
مرۆڤایەتی

لەهەموو بوارەکانی پــزیــشــکــی وزانــســتــی وتەکنەلۆجی لەپێشکەوتنی بەردەوامدایەویەکێک لەوبوارانەبریتیەلەپزیشکی ددان وچاندنی ددانیش بەشێکی پسپۆڕی ددانە، چاندنی ددان چیە ؟ بریتیە لەکردارێکی چاندنی پێکهاتەیەکی هەمان مـرۆڤ یـان لەبەخشەرێکی وەک خـۆی یان چاندنی پێکهاتەیەکی نازیندووە (سیرامیک،زرکۆنیوم یان تیتانیۆم....هتد)کەجێگای پێکهاتووەلەناوچووەکە دەگرێتەوە وەکولەگەل دەوروپشتەکەی یەکدەگرێت نموونە بۆچاندن وەک چاندنی ددان (implant fixture) وەیەکەم کەسیش بیرۆکەی چاندنی ددانـی داناپزیشکی ئێسک (Branemark)بووکاتێک بینی پێکهاتەی تیتانیۆم زۆرئاسان خۆی لەگەل پێکهاتەی زیندووی ئێسک (osseo integration)خـۆی دەگونجێنێت ودەبێتەبەشێک لەئێسکەکە .

هێلکاری ددانی چاندراو وبەراوردکردنی لەگەل ددانێکی ئاسایی

چاندنی ددان چیە؟ بریتیەلەکرداری ڕوواندنی ددانێکی دەستکرد چ لەشەویلگەی سەرەوەیان خوارەوەبێت بۆیەک یان چەند ددانێک شێوەیەکی تەواو وەک شێوەی ددانی ئاسایی دەدات وهەمان کار (هاڕینی خواردن) دەکات وبەزۆریش لەشێوەی لوولەیی یان درێژۆکانی دروست دەکرێت.

چۆنیەتی چاندنی ددان : گرنگترین هەنگاوبریتیەلەوەی کەدڵنیابین کەسەکەهیچ نەخۆشیەکی درێژخایەنی نیە ئەویش بەسازدانی پشکنین بۆنەخۆشەکەودڵنیابوون بەتایبەتی کەنەخۆشی شەکرەی نیە وئەگەرنەخۆشی شەکرەی هەبێت ئەوا دڵنیابوون کەشەکرەکەی تەواوکۆنترۆل کراوە، لەگەل پشکنینی پدووددانەکان وناودەم ولابردنی پیسی ومیکرۆب لەسەرددانەکان ونەخۆش هانبدرێت کەگرنگی بەپاکوخاوێنی ناودەموددانەکان بدات وتیشکی سینی بۆددانەکان بۆبگیرێت تائەستووری وجۆری ئێسکەکە بزانین لەگەل نزیکی لەگیرفانەکانی لووت ودەمارەکان،



نەشتەرگەرییەکەبرینێک یان کونێک لەپدودەکرێ بەگوێرەی تیرەی ددانەچاندراوەکە ودواترئێسکەکەهەڵدەکۆلرێت بەئامێری تایبەت ئەوکات ددانەکەلەوکوونەدەچێنرێت کەبەگوێرەی ئێسکەکەوشوێنی چاندنەکەوددانەکانی دەوروپشتی وجۆروژمارەی ددانەچاندراوەکان دەگۆڕدرێت ودواتربرینەکەدەدووردرێتەوەبۆماوەی (٣-٦)مانگ بۆشەویلگەی خوارەوەو (٦-٩) مانگ بۆشەویلگەی سەرەوەدادەنرێت هەتاتەواوددانەکەلەگەل ئێسکەکەیەکدەگرێت (osseo integration)لەهەندێک کاتدا لەگەل ددان چاندن پرد لەنێوان ددانەکان دادەنرێت ئەویش بەکونکردنی سەری ددانەچاندراوەکەودانانی پردەکە بەگوێرەی ژمارەی ددانەلەناوچووەکان.

کرداری

چاندنی ددان

The implant process

١. چاندنی بناغەی ددان بەنەشتەرگەری ٢. بەستنی سەری ددانەکە ٣. بەستنی تاجی ددانەکە

the implant process



step 1
during first surgery implants are placed

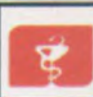


step 2
during second surgery the abutment is attached



step 3
during the last step, the new prosthesis is attached.

بەربینیکردنی دەردی سیل



د.ئازاد مستەفا مەحموود

لەدوای تەواوکردنی سەرکەوتووانەی کیمیکەچارەسەری (chemotherapy)چاکبوونەوەلەزۆربەی هەرەزۆرینەی دەردەدارانا چاوەڕوان دەکرێت . لەکەمێکی کەم نەبێت (کەمترلە٥٪)مەترسیی هەیەبۆڕوودانەوە (relapse)کەئاسایی پاش پێنج هەیڤان دێتەئاراوەوهەمان هەستیاری جارانی بۆداودەرمانەکانی دژی سیل هەیە.لەدەردەدارێکی چارنەکراودا کەدەردەدارێکی سیلی بەلغەم پۆزەتیڤ بۆچیلکەی کۆخ بەدرم دادەنرێت بۆماوەی دووساڵان .لـــەمـــاوەی ســاڵـــێـــکـــدا

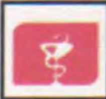
Prognosis of Tuberculosis

(٢٥٪)لەم بارەچارەنەکراوەدا دەمرن . مردن زۆرتر دەگونجێ ڕوودبات بۆئەوسیلدارانەی بەلغەم پۆزەتیڤن وجگەرەکێشیشن .هێندێک سیلدار زوودوای دەستپێکی چارەسەرەپلان دەمرن بەهۆی ئەوەی کەواکۆرتیزۆن لەخوێنیان کەم دەبێتەوەوبەهۆی دەرمانی ڕیفادین پتردێتەخوارەوە .ئەوسیلدارانەی (HIV)پۆزەتیڤن بەواتا ئەیدزیشیان سەرباری (T.B)هەیە پتر واڵا دەبن بۆمەرگ وبۆ ڕوودانەوەی دەردەکەش .

سەرچاوە:

principles &practice of medicine Davidsons





وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان پ

سەر لە بەیانی ئەمرۆ ٩/١٥ بەڕێز د.گاهر هەورامی وەزیری تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان لە فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی هەولێر پێشوازی کرد لە بەڕێز د. نایف هایل فایز وەزیری تەندروستی شانشینی ئەردەن کە بەسەرۆکایەتی شاندێکی باڵا گەیشتنە هەرێمی کوردستان،

لە دیدارێک دا کە بەڕێز د.صالح هادی حەسناوی وەزیری تەندروستی حکومەتی عێراقی فیدراڵ ئامادەبیوو دوا بەخێرهێنانی شاندنی میوان و خستنەڕووی ئامانج و پرۆگرامی سەردانی شاندەکە، کارەکانی یەکەم رۆژی سەردانەکەیان دەستی پێکرد کە دوا بەدوای سەردانی بەڕێزان د.کەمال کەرکوکی سەرۆکی پەرلەمانی کوردستان و ڕێزدار کاک مەسعود بارزانی سەرۆکی هەرێمی کوردستان، شاندەکە سەردانی هەریەک لە نەخۆشخانەی فریاکەوتنی رۆژهەلات و سەنتەری هەولێر بۆ نەشتەرگەری دڵ و نەخۆشخانەی سەردەمیان کرد شاری هەولێر دوای بەسەرکردنەوەی بەشە جیاجیاکانی ئـەو نەخۆشخانانە و ئەنجامدانی دیدار لەگەڵ بەڕێوەبەر و پزیشک و بەرپرسانی نەخۆشخانەکان و خستنەڕووی کورتەیەک لە کارەخزمەتگوزاریەکانی ئەو ناوەندانە، شاندی میوان خۆشحاڵی خۆیان دەربڕی بۆ ئەو پێشکەوتنە بەرچاوەی کە لە هەرێمی کوردستان ڕوویداوە، وێرای دەست خۆشیکردن ئامادەیی تەواوی وولاتی ئەردەنیشیان نیشان دا لە هاوکاری کردنی هەرێمی کوردستان لە بواری تەندروستی و ئەوەیان خستە ڕوو کەوا (فەرمانی بەڕێز پادشای ئەردەنە کە ئێمە بەهەموو شێوەیەک هاوکاری هەرێمی کوردستان بکەین و ئامادەین بۆ هەر هاوکاریەک کە ئێوە داوای بکەین) .



لەبەرامبەردا پزیشکان و بەرپرسانی ئەو ناوەندانە سوپاس و خۆشحاڵی خۆیان دەربڕی بۆ ئەو سەردانە و هیوای پێشخستنی پەیوەندیەکانیان خواست .

شایانی باسە، شاندی میوان بەسەردانێکی پێنج رۆژە هاتوونەتە کوردستان بە ئامانجی پێشخستنی پەیوەندی نێوان هەرێمی کوردستان و شانشینی ئەردەن بەتایبەتی لە لایەنی تەندروستی کە وا بڕیارە لەچەند رۆژی داهاتوودا چەند کۆبونەوەیەکی هاوبەش لەنێوان وەزارەتی تەندروستی هەردوولا ئەنجام بدرێت و دواتر چەند ڕێکەوتن نامەیەک واژوو بکرێت بۆ پێشخستن و بەفەرمی کردنی پەیوەندی و هەماهەنگی نێوان هەردوولا، بۆ ئەم مەبەستەش ئەمرۆ کاتژمێر ٧:٠٠ ئێوارە یەکەم کۆبونەوەی هاوبەش لەنێوان هەرسێ وەزارەتی تەندروستی دەست پێدەکات .

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی
٢٠١٠/٩/١٥

پشوازی کرد لە وەزیری تەندروستی شانشینی ئەردەن





گۆتیان

هەرجارەوباسێک

ئەمە بەبەرەباب درەنگ لەشتی دەگەین، بەدەستەخۆمان نیە ساویلکەینە هەرگوێبیستی قسەیەک بین دەقاودەق بەڕاستی دەزانین وڕەنگەسووندی لەسەربخۆین کەڕاستە، خۆپیاوبمرێت بەس درۆ نەکات . ئەوڕۆژگارەی لەئەمڕۆدا هاتۆتە ئاراوە تەواوبەپێچەوانەی ئێمەیە، ڕۆژی هەزار درۆی دەکاتن بێئەوەی بسلەمیتەوە کەئەننەما نەبایەونەباران، دۆستێک لەوانەی کەنزیکن وخۆش گفت ولفتە قسە هاتەقسەی، گۆتی : دەرێن (دختۆرەک حەفتا عەمەلیاتی کردیە ! بەس لۆپارەی ؟!) گۆتی دەرێن : مەلایەک وەیگۆتیە ؟! ئەمنیش هەلمدایە گۆتم : بەخوای ڕاست نیەوهەرکەسێک وایگۆتبێت عەفووی فەرموویە !!! سەرونەیەشێنم گۆتم بەدوو قسەکەی دادەچم لۆڕاستی و درۆیی وپێمگووت : گوومان بردن بەبرادەرەکەت پیسترە لەناپاکیەکەی !!! هەستام بەدووقسەکەی داچووم، بگەڕێ لێرەولەوێ بپرسە، ئایا کێ ئەوقسەیەی کردووە گەیشتم بەوکەسەی قسەکەی بەزاری داکراوەولێم پرسی : ئایا ئەتوو واتگووتوە ؟ هەرواقی وورِما وشادەکی هێنا وگۆتی :ناوەڵا نەخێر . چووم بۆلای ئەوبرادەرەی کەئەوقسەیەی لەلا کردم ولێم پرسی : ئەرێ بردەر ئەتوو قسەی خۆت بەبیردێت واتگۆت ؟ بەناوی ئەوکەسەی قسەت کرد ؟ ئێستا ئایا چ بەڵگەت هەیە ؟ گۆتی : وەڵا گوێبیست بوومە ! من بۆم ڕوونکردەوە گوێبیستی ناخوات بەڵکو بەڵگە دەخوات . دیاربوو دەیویست خۆی بدزیتەوە وکابرا قسەکەی کردیەوهیچ بە لگە و ڕ ا ستیە کی نەبووە . خۆشەویستان :دووژمنان کەچاویان بەو ئازادیەی کوردی هەڵنایەت بەهەمووشێوەیەک لەهەوڵی تێکدانی ئارامی وسەقامگیری ودەروونی تاکی کورد دانە وبۆیەپێویست دەکات هۆشیارتربین وبەچاوێکی گەورەتر سەیری مەسەلەکان بکەین . من کەهەمیشە گوومانم بەخۆنەبردووە چۆن ڕێگا بەخۆم بدەم گوومان بەبرادەرم ببەم ؟؟!! خۆمن هەرکات گولێکی سیسم بینی بێت یەکسەر ئاوم لەبن کردووە وبەگەشانەوەی دڵم خۆشبووە وچاوەڕێی سوپاسگوزاری کەسیش نەبوومە .



د.دیدەوان